



東京都電機  
健康保険組合

# KENPO だより

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

2023年冬号 No.279



2023

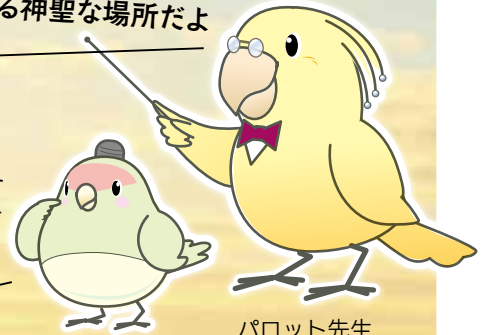
健康経営優良法人  
Health and productivity

令和6年度から電機健保の  
健診が変わります (P4)  
まだ間に合います!  
令和5年度の健診 (P6)

1月はアイテム抽選応募期間です (P10)

神様が降り立ったといわれる地に  
鳥居が建っている神聖な場所だよ

日の出の絶景写真を  
撮りにいきたいなあ



パロット先生

ボルトン

# 新年のご挨拶



東京都電機健康保険組合 理事長

鈴木 敏雄

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、長らく続いた新型コロナウイルス感染症のパンデミックが収束に向かい、5類に移行するとともに経済・社会活動の正常化が進みました。明るい兆しが見える一方、団塊の世代が75歳以上となり後期高齢者へ移行し始めたことに伴う後期高齢者支援金の増加に加え、新型コロナウイルス感染症の影響により医療費の増加傾向が強まるなど、健保組合を取り巻く環境は厳しい局面を迎えています。

前期高齢者納付金においては、報酬水準に応じて調整する仕組みが導入されます。現役世代の負担軽減という改革の趣旨を踏まえると、これ以上の報酬調整の拡大は認められません。現役世代の人口減少は続いており、国民皆保険制度の持続性確保のためにも、全世代型社会保障制度への転換が急がれます。

こうしたなか、令和6年度は、みなさまの健康を守る事業である第3期データヘルス計画と、第4期特定健診・特定保健指導が始まります。特定健診においては質問票の項目が見直され、特定保健指導ではアウトカム評価を導入し、成果を重視するようになるなど、保健事業に関わる見直しを実施されます。当健保組合においては事業主健診の共同実施を開始し、健診データを活用した効果的な予防・健康づくり・重症化予防に重点をおき、コラボヘルス事業を行ってまいります。

また、令和6年秋には従来の保険証の廃止が予定され、医療DXの普及によって医療の質や効率性が向上し、医療費の削減につながることを期待されています。現在、政府はオンライン資格確認等システムの安定的な運営に向けて、マイナンバーカードの取得と、マイナンバーカードと保険証との一体化を推進しています。データに基づく質の高い医療を推進するために、みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。

今年の干支は「辰」、竜は十二支で唯一空想上の生き物で、水中に住み、鳴き声で雷や嵐を呼び竜巻となって天に昇り飛翔するとされます。運気が上昇し、みなさまが活力にあふれる一年を送られることを心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



# 将来世代が希望を持てる制度へ！

医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を

保険者機能の推進による健保組合の価値向上

安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築



医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保

社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ



令和5年度 健康保険組合全国大会が開催されました

## 将来世代が希望を持てる制度へ！

## 医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を

去る10月25日、東京国際フォーラムにおいて、健康保険組合全国大会が開催されました。  
リアルタイム配信を併用して実施され、全国の健保組合関係者が参加・視聴しました。

### 大会内容

- ① 健保連会長基調演説
- ② 決議
- ③ 厚生労働大臣への決議の手交
- ④ 厚生労働大臣挨拶
- ⑤ 政党代表挨拶
- ⑥ 特別企画「新しい資本主義」と全世代型社会保障改革について  
大和総研 副理事長 熊谷亮丸氏



▲健保連会長基調演説



▲決議の手交

### スローガン

#### 社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ

今年5月に成立した改正法は、現役世代の負担軽減策を盛り込んだものの十分とは言えず、後期高齢者の現役並み所得者への公費投入や拠出金負担割合の上限設定など残された課題への対応が不可欠である。少子化対策は、国民の十分な理解のもとに推進すべきであるが、その財源対策は国民全体、特に現役世代の納得感を得られるようにすべきである。

#### 医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保

コロナ禍で浮き彫りとなった医療体制の課題のみならず、医療DXが社会生活に浸透し、メリットを実感していくためには、まずは「オンライン資格確認システム」を基盤とした「電子処方箋の普及」「全国医療情報プラットフォームの創設」「電子カルテ情報の標準化」が必要である。マイナンバーカードと保険証の一体化は、医療DXを推進するうえで重要なインフラであり、国民の不安を解消するため、データ登録の正確性を確保する仕組みが不可欠である。関係者が一体となり国民の理解、周知を進めるとともに、健保組合への過大な業務負荷とならないよう現場の実務に配慮した運用とすべきである。

#### 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築

かかりつけ医機能の制度整備などを盛り込んだ改正医療法が5月に成立し、「かかりつけ医機能」への期待・関心が高まっている。かかりつけ医の認定・登録等の残された課題について、さらなる検討に取り組む必要がある。保険給付範囲の見直しやリフィル処方箋の普及、フォーミュラリの導入も並行して進めるべきである。令和6年度の診療報酬改定においても、医療の質を担保しつつ効率化などにより給付の伸びを抑制することで負担軽減を図り、国民皆保険制度の持続性の確保につなげるべきである。

#### 保険者機能の推進による健保組合の価値向上

令和6年度から始まる「第3期データヘルス計画」、「第4期特定健診・特定保健指導」を踏まえ、健保組合は、これまで以上に保険者機能を発揮し、加入者への保健事業に積極的に取り組んでいく。また、少子化対策や就業者の高齢化・女性の社会進出等の社会情勢の変化に対応した健康課題対策にも注力し、誰もが健康で働き続けられる社会の創出に努めていく。

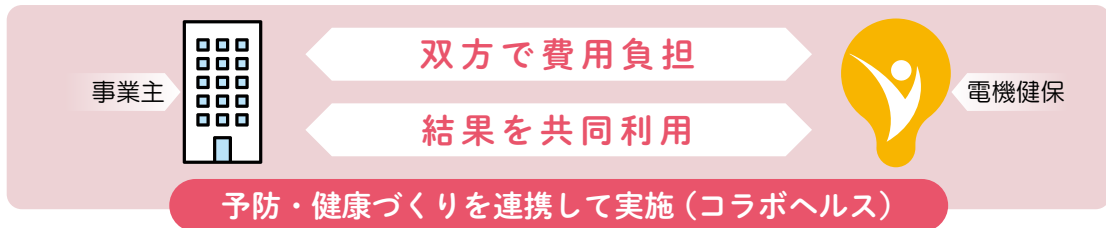


被保険者の方 必見!

# 令和6年度から電機

## ●「事業主健診」を事業主と電機健保で共同実施します

労働安全衛生法により義務づけられている「事業主健診」を、事業主と電機健保の双方で費用負担し、健診結果を共同利用します。すべての健診種別が事業主健診の法定項目を満たすようになり、40歳未満の加入者を含めた健診結果を活用して、効果的なコラボヘルス事業を行ってまいります。

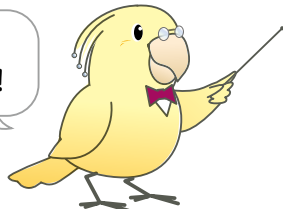


## 35歳未満の被保険者…「基本健診」を新設します

これまで35歳未満の被保険者を対象とする電機健保の健診は「定期健康診断」で、事業主健診の法定項目を満たしていませんでした。

令和6年度からは、血液検査と心電図検査を追加して、法定項目を満たす「基本健診」とします。より詳細な健診を無料で受けられるようになります。

法定項目を満たします!



基本健診	既往歴及び業務歴の調査	従来の定期健康診断項目
	自覚症状及び他覚症状の有無の検査	
	身長、体重、腹囲、視力、聴力	
	胸部エックス線及び喀痰検査	
	血圧測定	
	尿検査 (糖・たんぱく)	追加項目
	貧血検査 (血色素量及び赤血球数)	
	肝機能検査 (GOT・GPT・γ-GTP)	
	血中脂質検査 (LDLコレステロール・HDLコレステロール・血清トリグリセライド)	
	血糖検査	
心電図検査		

## 35歳以上の被保険者…「生活習慣病健診」「婦人健診」の受診者負担額を引き下げます

35歳以上の被保険者は、従来通り「生活習慣病健診」「婦人健診」「人間ドック」のいずれかを受診できます。受診者負担額を見直し、「生活習慣病健診」は0円、「婦人健診」は2,000円になります。「人間ドック」は12,000円に変更ありません。

	令和5年度まで	令和6年度から
受診者負担額	生活習慣病健診 4,000円	生活習慣病健診 0円
	婦人健診 5,000円	婦人健診 2,000円
	人間ドック 12,000円	人間ドック 12,000円

受診者負担額を大きく軽減!

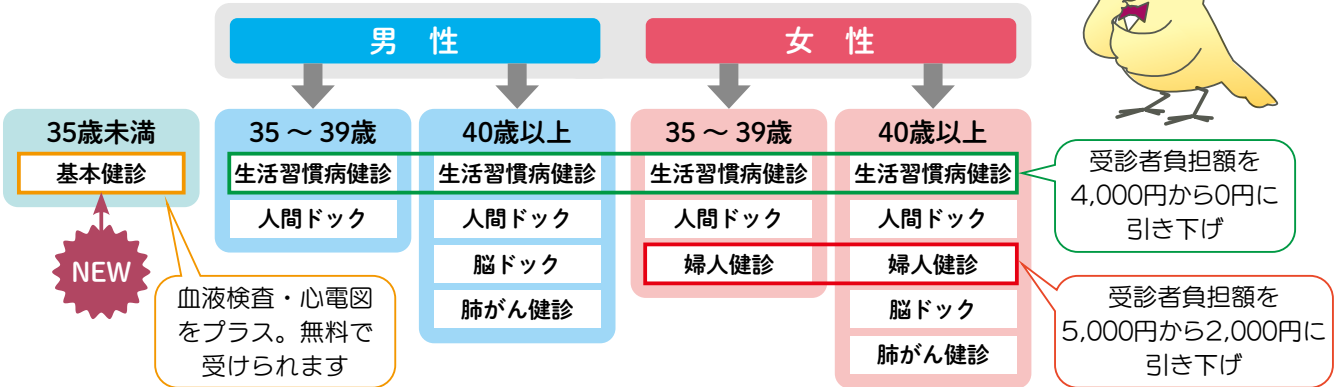


※被扶養者・任意継続被保険者の方の受診者負担額は今まで通りです。

# 健保の健診が変わります



## ● 令和6年度から 被保険者が受けられる健診



※被扶養者・任意継続被保険者の方の受診者負担額は今まで通りです。

## ● 健診項目

「基本健診」(男性・女性) (事業主健診) (安衛則第44条)	「生活習慣病健診」 (男性・女性) 「婦人健診」(女性のみ)	「人間ドック」(男性・女性)
35歳未満の被保険者	35歳以上の被保険者	35歳以上の被保険者
1 既往歴及び業務歴の調査	1 既往歴及び業務歴の調査	1 既往歴及び業務歴の調査
2 自覚症状及び他覚症状の有無の検査	2 自覚症状及び他覚症状の有無の検査	2 自覚症状及び他覚症状の有無の検査
3 身長、体重、腹囲、視力、聴力	3 身長、体重、腹囲、視力、聴力	3 身長、体重、腹囲、視力、聴力
4 胸部エックス線及び喀痰検査	4 胸部エックス線	4 胸部エックス線
5 血圧測定	5 血圧測定	5 血圧測定
6 貧血検査(血色素量及び赤血球数)	6 貧血検査(血色素量及び赤血球数)	6 貧血検査(血色素量及び赤血球数)
7 肝機能検査(GOT・GPT・γ-GTP)	7 肝機能検査(GOT・GPT・γ-GTP)	7 肝機能検査(GOT・GPT・γ-GTP)
8 血中脂質検査(LDLコレステロール・HDLコレステロール・血清トリグリセライド)	8 HDLコレステロール・血清トリグリセライド)	8 HDLコレステロール・血清トリグリセライド)
9 血糖検査	9 血糖検査	9 血糖検査
10 尿検査(糖・たんぱく・潜血)	10 尿検査(糖・たんぱく・潜血)	10 尿検査(糖・たんぱく・潜血)
11 心電図検査	11 心電図検査	11 心電図検査
	12 クレアチニン	12 眼底
	13 胃部エックス線	13 クレアチニン
	14 大腸がん検査(便検査)	14 胃部エックス線
		15 大腸がん検査(便検査)
		16 肺機能検査
		17 腹部超音波検査
		18 前立腺がん検査(50歳以上男性)
	15 乳房・子宮がん検査*	19 乳房・子宮がん検査(女性)

赤字の検査項目は、従来の「定期健診」に不足していた、事業主健診の項目です。

\* 婦人健診のみ実施

## ● 40歳未満の被保険者の方も、事業主健診の結果を「マイナポータル」で見られるようになります

現在は、40歳以上の被保険者・被扶養者の方が特定健診の結果をマイナポータルで見られます。令和6年度から事業主健診の共同実施を始めることに伴い、40歳未満の被保険者の方も事業主健診の結果をマイナポータルで見られるようになります。

事業主健診 詳しくはコチラ ▶ [https://www.denkikenpo.or.jp/member/checkup/doc\\_employer\\_s.html](https://www.denkikenpo.or.jp/member/checkup/doc_employer_s.html)



被扶養者(ご家族)のみなさまへ

# まだ間に合います! 令和5年度の健診

令和5年度の健診、もう受けましたか?  
まだ間に合う健診もありますので、  
年1回の健診を必ず受けて、  
生活習慣病の予防につなげてください。

※年度末には駆け込み受診が予想されます。  
まずは空き状況をご確認ください。

電機健保の健診 詳しくはコチラ

[https://www.denkikenpo.or.jp/  
member/checkup/index.html](https://www.denkikenpo.or.jp/member/checkup/index.html)



・人間ドック (35歳以上の被保険者・被扶養者)

受診者負担額 12,000円

・婦人健診 (35歳以上の女性被保険者・女性被扶養者)

受診者負担額 5,000円

※令和6年度から被保険者は2,000円に変更

・家族健診 (40歳以上の被扶養者)

無料

## 被扶養者受診促進キャンペーン(下半期)も実施中

電機健保の健診を受診された被扶養者(ご家族)のみなさまに、抽選でQUOカード Pay2,000円分が当たるキャンペーンを実施しています。[MY HEALTH WEB](#)の「補助金・申込」>「各種申込」からお申し込みください。

【下半期】 令和5年10月～令和6年3月に次の健診を受けた被扶養者

● 契約健診機関での人間ドック、婦人健診

● 会場別巡回婦人健診

● 補助金申請による人間ドック、婦人健診

● 家族健診

● 巡回レディース健診

応募締切日：令和6年4月5日(金)

## 特定保健指導のご案内を受け取った方は必ず参加を!

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高い方に、「特定保健指導」のご案内をお送りしています。保健師等の専門職が、あなたの生活習慣改善をサポートします。病気を未然に防ぐチャンスですので、必ず参加してください。

無料!

必ず  
受けてね!



# MY HEALTH WEBから予約後の申込みができます



ドック等申込をクリック

## 契約健診機関の場合

ご自身で予約したあとに、MY HEALTH WEBの「ドック等申込」から登録すると、電機健保の補助金を差し引いた金額で健診を受けられます。

## 契約外の健診機関の場合

健診を受診したあと、MY HEALTH WEBの「補助金・申込」から補助金申請ができます。受診後、お早めに申請してください。

<https://www.denkikenpo.or.jp/member/checkup/mhwinfo.html>



※巡回レディース健診もMY HEALTH WEBでの申込みが必要です。予約後、受診券の発行を必ず行ってください。

1月11日(木)  
申し込み締切

## 令和6年度事業

### 春季巡回婦人健診

(同封のクリーム色の冊子)もご利用ください

同封のクリーム色の冊子は、令和6年度の春季巡回婦人健診のご案内です。FAXまたは郵送で使える申込書もついています。MY HEALTH WEBからの予約方法も記載しています。35歳以上の女性被扶養者の方は**無料**で受診できます。来年度の健診としてご利用ください。



## インフルエンザ流行中! 予防接種はお済みですか?

まだ予防接種を受けていない方は、接種をおすすめします。電機健保では1,000円の補助を行っています。

インフルエンザ予防接種事業についてはコチラ

[https://www.denkikenpo.or.jp/member/checkup/influenza\\_a.html](https://www.denkikenpo.or.jp/member/checkup/influenza_a.html)



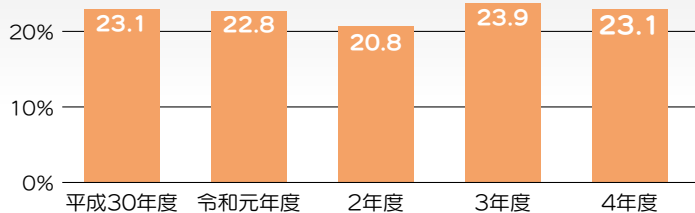
## 電機健保

### ご家族の健診・特定保健指導受診率の推移

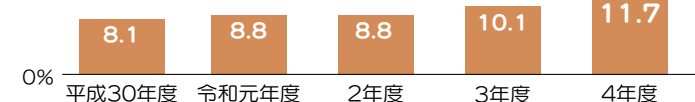
令和4年度は、婦人健診の受診率が若干減少し人間ドックの受診率が増えました。詳細な健診を希望される方が多い傾向が続いています。

特定保健指導は実施率が伸びましたが、それでも目標値には届いていません。医療職から個別にアドバイスを受けながら生活改善に取り組みますので、案内を受け取った方は必ずご参加ください。

#### ● 婦人健診(家族)受診率(35歳以上)



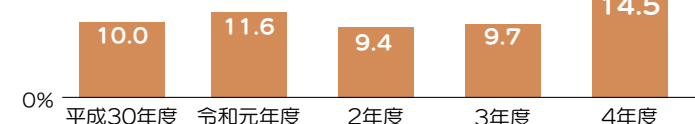
#### ● 人間ドック(家族)受診率(35歳以上)



#### ● 家族健診(40歳以上)



#### ● 特定保健指導



# 「脂肪肝」の原因は お酒だけじゃない！

●監修 横浜市立大学附属病院 国際臨床肝疾患センター 准教授 よねだ まさと 米田 正人先生

## 特定健康診査（メタボ健診）での肝機能検査の判定値

	保健指導判定値	受診勧奨判定値	
AST (GOT)	31 U/L 以上	51 U/L 以上	AST、ALT、 $\gamma$ -GT は肝細胞に含まれる酵素で、ASTとALTは生活習慣の乱れなどによって肝臓に障害がおり、肝細胞が壊れると血液中に流れ出て数値が上がります。 $\gamma$ -GTはおもにアルコールによって肝細胞が壊れると数値が上がります。
ALT (GPT)	31 U/L 以上	51 U/L 以上	
<small>ガンマ</small> $\gamma$ -GT ( $\gamma$ -GTP)	51 U/L 以上	101 U/L 以上	

## お酒を飲まない人も 脂肪肝には要注意

メタボ健診では、採血をして血液中の酵素（AST、ALT、 $\gamma$ -GT）の数値を調べる肝機能検査が行われます。基準値より高い場合は肝臓に障害がおきている可能性があります。

肝機能検査で数値が高くなる原因の多くは、肝臓に中性脂肪がたまる「脂肪肝」です。脂肪肝はアルコールのとりすぎによっておこることが知られていますが、お酒を飲まなくても食べすぎや運動不足などによって非アルコール性の脂肪肝になる人が少なくありません。その一部は、非アルコール性脂肪肝炎 = NASH を発症し、進行すると肝硬変や肝がんにつ

ながるため注意が必要です。

さらに、脂肪肝は心血管疾患や脳卒中、糖尿病のリスクも高めます。肝臓は自覚症状を感じにくい“沈黙の臓器”。お酒を飲む人はもちろん、飲まない人も、肝機能検査の数値に注目しておくことが大切です。

## ごはんなどの「糖質」 果物の「果糖」も控えめに

脂肪肝になるおもな原因は、ごはんやめん類、甘いものなどに含まれる「糖質」のとりすぎです。糖質はエネルギーとして使われなかった分が、中性脂肪として蓄えられます。「うどんといなりずしのセット」「ラーメンとチャーハン」など、糖質の重ね食べは避けましょう。

また、糖質のなかでもとくに脂肪肝に直結しやすいのが、果物に含まれる「果糖」です。果糖は吸収が早く、肝臓で中性脂肪に変わりやすいことが知られています。肝機能の数値が気になる人や肥満の人は、食べすぎないように心がけましょう。

### 対策

## 脂肪肝の大敵 “肥満”を解消しよう

肥満の人が体重を7%減らすと肝機能の数値が下がり、肝臓の状態も改善することが研究で明らかになっています\*。肥満の人は「食べすぎ」「運動不足」の解消に努めましょう。

\*「NAFLD/NASH診療ガイドライン2020（改訂第2版）」より

- ごはんの量を減らすなど腹八分目を意識する
- 1日30分を目標に、ウォーキングなどの有酸素運動を習慣化する





# 「尿たんぱく」陽性は腎臓からのSOS!

●監修 東京医科大学病院 副院長 腎臓内科学分野 主任教授 かんの よしひこ菅野 義彦先生

## 特定健康診査(メタボ健診)での尿たんぱくの判定

- 陽性(1+/2+/3+)** ..... 慢性腎臓病(CKD)が強く疑われる状態。すぐに医療機関の受診を。  
**弱陽性(±)** ..... CKDの可能性あり。念のため医療機関を受診し、尿の再検査を。  
**陰性(-)** ..... 今後も継続して健診を受けましょう。

## 慢性腎臓病の原因は約7割が高血圧と糖尿病

腎臓には、全身を巡る血液をろ過し、不要な老廃物を尿として排出する働きがあります。たんぱく質はからだに必要な栄養素なので、通常は尿として排出されません。たんぱく質が尿にもれ出ているということは、腎臓になんらかの異常があるサインです。

たんぱく尿の原因は慢性糸球体腎炎など腎臓自体の病気によるものと、高血圧や糖尿病などの生活習慣病によるものに大きく分けられます。原因にかかわらず、腎臓の機能が低下した状態が3カ月以上つづくことを慢性腎臓病(CKD)と呼びます。

とくに、血管を傷つけ、動脈硬化を進める高血圧

や糖尿病は、CKDの原因の約7割を占めています。毛細血管のかたまりのような臓器である腎臓の機能低下を招く重大な危険因子です。食生活の見直しや運動不足を解消して、予防しましょう。

## 生活習慣を改善しCKDを防ごう

食生活で、とくに改善したいポイントは、塩分のとりすぎです。余分な塩分はおもに尿として排出されるため、過剰摂取は腎臓に大きな負担がかかります。「めん類の汁は残す」「漬物や魚の干物は控えめにする」「しょうゆやソースは少量だけつけて食べる」など、腎臓の働きを守るためにふだんから減塩を心がけることが大切です。

また、CKDは痛みなどのはっきりとした自覚症状がないため、尿たんぱくの検査結果で陽性が出て「どれも悪いところがないから」と放置されがちです。しかし、油断している間に病気が進行し、将来的に人工透析が必要となることもあります。検査結果が陰性だった人も過信せず、メタボ健診は毎年欠かさず受け、尿たんぱくの結果を確認するようにしましょう。

### 対策

## 尿の状態と回数で腎機能低下をチェック!

症状としては現れなくても、朝いちばんの尿の状態や1日の排泄回数で、腎機能の状態をチェックすることができます。以下の項目が1つでも当てはまれば、腎機能が低下している可能性があります。

- 尿が濁っている .....
- 尿が泡立っている .....
- 尿から甘いにおいがする .....
- 尿の回数が1日1~2回 .....
- 尿の回数が1日10回以上 .....



イラスト/オオノマサフミ



# アイテム抽選応募期間です

「MY HEALTH WEB」で貯めたポイントを使って、応募期間（1/1～1/31）にご応募いただくと、抽選で豪華賞品が当たります。抽選にはずれた方には、家庭薬あっせん補助に使える500ポイントをもれなくプレゼント！ 前年貯めたポイントは2月1日に失効してしまいますので、2,000ポイント以上貯まっている方は、必ず1月中にご応募ください。

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

## アイテム抽選応募期間 1月1日～31日

2,000ポイント

JTB ナイス  
ギフト商品券  
(1万円分) ……………50名



2,000ポイント

Amazon  
ギフト券  
(1万円分) ……………50名



2,000ポイント

家庭薬  
あっせん補助  
(2,000円分) ……500名



上記抽選にはずれた方全員にもれなくプレゼント！

2,000ポイント

家庭薬あっせん補助(500円分)



2,000ポイント貯めて  
応募した方は  
ハズレなし！



## 抽選応募方法



- 1 MY HEALTH WEB ログイン後、「MYポイント」をクリック
- 2 「アイテムと交換する」をクリック  
(応募期間にアイテムの選択が可能となります)

2月1日にポイントが失効してしまいます。ぜひご応募を！

## 当選発表・発送期間

2月中に抽選し当選者を決定後、3月に賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。

※アイテム申込み後のキャンセルはできませんので予めご了承ください。

※厳正なる抽選のうえ当選者を決定いたします。



# 「セキュリティコード」新規発行者全員に QUOカード Pay500円分プレゼント

令和6年3月  
までのチャンス！

MY HEALTH WEBで医療費明細や健康診断結果、ジェネリック医薬品の差額情報を閲覧するには「セキュリティコード」が必要です。携帯電話のSMSですぐに受け取れますので、ぜひ発行してご自身の健康管理にお役立てください。

令和5年度中に新規でセキュリティコード登録が完了した方に、もれなくQUOカード Pay500円分をプレゼントします。まだ発行されてない方、今年度中がチャンスです！



e-Taxで医療費控除の申告をする方へ

## 医療費通知データのダウンロードが便利です

e-TAXでの申告に使える医療費通知データ(XMLデータ)をMY HEALTH WEBから簡単にダウンロードできます。被扶養者の分も簡単にダウンロードできますので、年間10万円を超える医療費を負担された方は、この機会にセキュリティコードを取得し、ぜひご利用ください。



MY HEALTH WEB「TOPページ」▶  
「医療費」▶「医療費控除申告用」

※「e-Tax 用医療費通知データ」を作成するには、MY HEALTH WEBへの初回登録と、さらに「セキュリティコード」の取得が必要です。

保養所川柳

夏の朝  
おいしい飯で  
目が覚める

こーさん(7月)

## MY HEALTH WEB公式アプリ(無料)から初回登録できます

無料

アプリが  
便利です！



MY HEALTH WEB公式アプリ(無料)のダウンロードはこちらから

二次元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「App Store」または「Google Play」内で「MHW アプリ」を検索。



対応OS: iOS13以降



対応OS: Android9以降



MY HEALTH WEBヘルプデスク TEL: 03-5213-4467 平日(土日祝・年末年始除く) 9:00~17:00

お問合せの際は、「東京都電機健康保険組合」であることと被保険者証の「記号・番号」をお伝えください。当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾業者として認定されています。

サポート  
しています

健康企業  
宣言

# 声かけにより特定保健指導の実施率100% 残業ゼロ運動でワークライフバランスを推進 —電機株式会社

## 「健康企業宣言」に取り組んだきっかけは？

現場の仕事から内勤になると体重が増加し、健診でひっかかる社員が増えていたことが気になっていました。仕事先の企業でも健康優良企業の認証取得が進んでいたため、取り組むことにしました。

## チェックシートで見てきた健康課題は？

令和3年は特定保健指導の実施率が0%でしたが、令和4年は会社から対象者に参加を促し、実施率100%となりました。当社は東京と群馬の2拠点に分かれていて、現場に出向いて仕事をする社員も多いため、健康づくりを話し合う場を設けることが難しいのが課題です。今後はZoomを使って、オンラインで健康についてのミーティングを行うことを考えています。

## 具体的に行っている取り組みを教えてください

### ● 健診100%受診のために早めの予約を声かけ

現場の日程がどんどん入ってきてしまうため、職場での一斉健診ではなく、社員各自で早めに健診の予定を入れて確実に健診を受けるように、声をかけています。

### ● 健康ポスターの掲示

電機健保のポスターのほか、公的機関からも情報入手して健康情報を掲示し、社員の目に触れるように工夫しています。

### ● 飲みものを無料提供

現場での水分補給のために会社の冷蔵庫に飲みものを常備し、社員が自由に持っていけるようにしています。一緒に作業をする方にも配るよう伝え、糖分が多すぎないもの、熱中症対策になるものを選んでいきます。

### ● ラジオ体操・けんせつ体操を実施

職場では毎朝ラジオ体操を行い、現場では「けんせつ体操」を行っています。

### ● 「残業ゼロ運動」を実施

社員の心身の健康のため、ワークライフバランスを重視しています。「残業ゼロ運動」を実施し、3カ月間達成できたのでパートを含む全員に一律5万円を支給しました。直行直帰推奨、自宅が遠い社員にはシェアオフィスを用意するなど、通勤時間の効率化、DX化も進めています。効率的に集中して働くことはケガの予防につながり、家族との時間も増やせて、社員の健康につながります。

本社：東京都新宿区榎町78-1  
従業員数：27名（2023年10月時点）  
事業内容：電気機械器具の販売、電気・防災設備の施工  
創業：1966（昭和41）年



健康企業宣言に  
取り組むメンバー

代表取締役  
村田英樹さん  
経営管理部  
石ヶ谷健さん  
北関東営業所  
田所牙実さん



▲銀の認定証



▲社内の掲示物▼



▼飲みものを常備



## 今後の方針は？

金の認定を目指していきたいです。「ありがとうを集める会社」を目指しており、社員にストレスを与えず自由度を高め、個性を生かして技術を磨き、よい仕事ができる楽しい集団でありたいと思っています。

### 健康企業宣言とは？

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

# 腰を鍛えて腰痛を予防

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

## 鍛える筋肉はココ!

背骨の両脇に沿ってついている<sup>せきちゅうきりつきん</sup>脊柱起立筋は3つの筋肉の総称で、腰を反らす動作や姿勢を保つために重要な働きをします。ここを鍛えて背すじを伸ばし、ストレッチで疲労を和らげると、背中や腰などにかかる負担が減って疲れにくくなり、肩こりや筋力不足による腰痛を予防します。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ →

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23winter01.html>

## 腰(脊柱起立筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

**1** イスに浅く座って両足を前に出し、膝を軽く曲げてかかとを床についたら、両手を頭の後ろに組み、前傾する。

**2** 息を吸いながら2秒で、おへそを軸にして背中を丸める。その後、息を吐きながら背すじを伸ばし、1に戻る。

**POINT**

しっかりと背すじを伸ばしたまま、目線の下に膝が来る位置まで前傾する。

このポジションのまま骨盤の位置をキープする。

かかとを床につけたまま、つま先を上方方向に上げる。

息を吸う。

息を吐く。

おへそをのぞき込むようにする。

骨盤の位置はキープしたまま、背中だけを丸める。

足は1と同じ。

**NG**

股関節を軸に背中全体を倒してしまうと骨盤ごと前傾してしまい、腰の筋肉に効かない。

## 腰(脊柱起立筋)のストレッチ

左右交互に3セット

**1** イスに浅く座って両足を大きく開き、両手を膝の上におく。

**2** 息を吐きながら、一方の手で膝を押し、背中を丸めつつわき腹を伸ばすようにして体を倒す。腰に適度な張りを感じる位置で、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

**POINT**

骨盤を立てておく。

両足は大きく開き、つま先は膝と同じ方向に向ける。

手は膝の上に置く。

手は膝の上に置く。

背すじを伸ばす。

背中を丸めながらわき腹を伸ばす。

肘を太ももに置く。

手で膝を外側に押しながら、背中を丸めていく。

**NG**

背すじを伸ばしたまま、体を倒してしまうと、腰の筋肉は伸びない。

保養所川柳

湯河原に 聳える山と かかる雲

亀吉(8月)

# あなたには「かかりつけ医」がいますか？



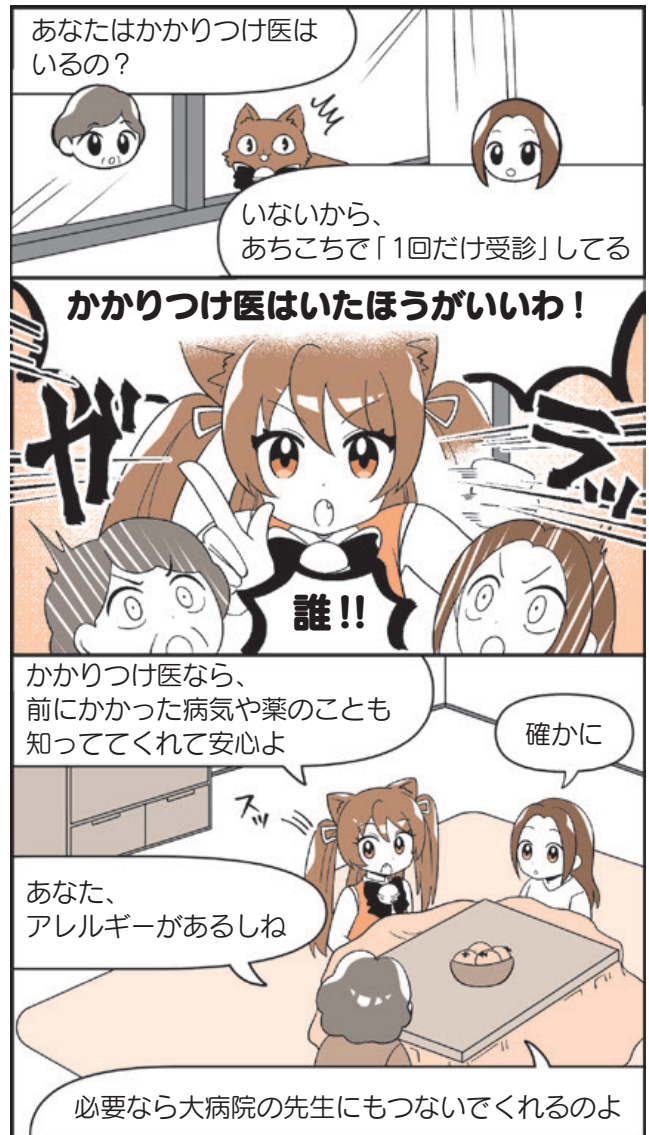
## ●かかりつけ医がいると安心

かかりつけ医がいれば、過去の病歴やアレルギー、副作用が現れた薬剤を把握してくれるので、安心して医療を受けることができます。

必要な場合には適切な専門医を紹介してもらえて、高度な医療を円滑に受けることができます。大病院に入院して治療を受け、退院後はかかりつけ医のもとで治療を継続する「病診連携」もスムーズになります。

## ●かかりつけ医がいないと…

ふだん健康で、具合が悪いときに1回だけ受診する、という方も多いと思います。しかし、あちこちの診療所やクリニックにかかっていると、継続した治療を受けにくくなり、信頼関係も築けません。いつも同じ医



師に診てもらうことで、病気の早期発見や重症化予防も期待できます。健康なときから、かかりつけ医を決めておくとう安心です。

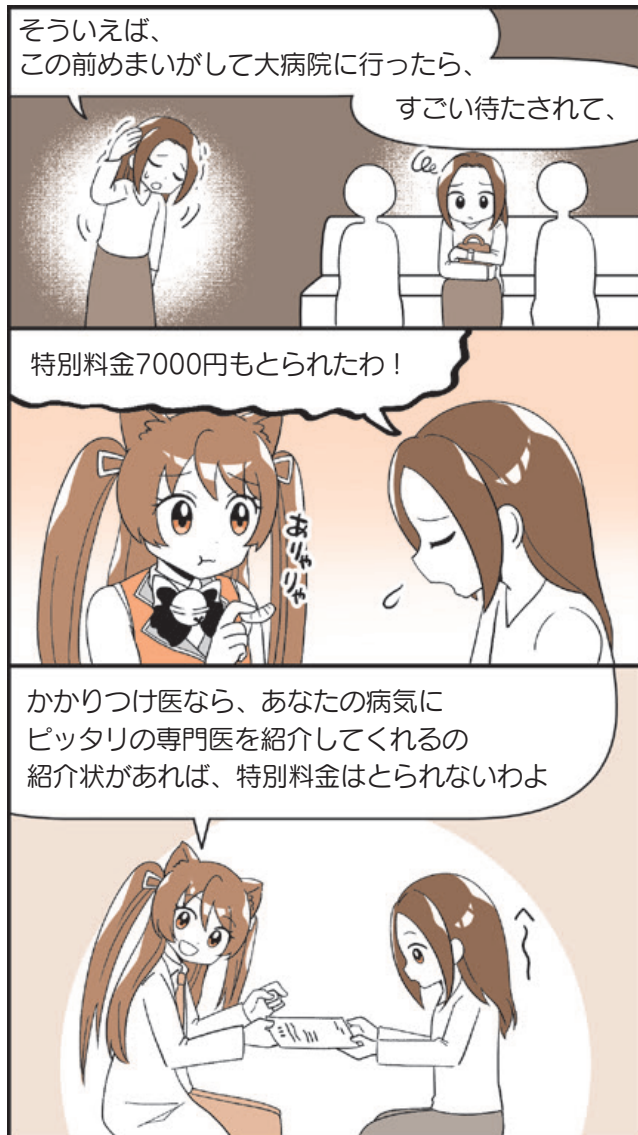
## ●かかりつけ医の探し方

かかりつけ医がない方は、以下のポイントを参考に探してみてください。

- 自宅や職場から近く通いやすい
- 説明がわかりやすい
- 話しやすく、健康について相談しやすい
- 予防接種や家族の受診をきっかけにする
- 医療情報ネットで検索

健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる、身近にいて頼りになる…、そんな「かかりつけ医」はいますか？

日本医師会の調査では、約4割の方がかかりつけ医がいないと回答しています。



保養所川柳 湯河原の 山海恋し 自然界 としちゃん(9月)

## かかりつけ医が注目されている背景

日本の医療は、患者が医療機関を選んで受診できる「フリーアクセス」となっています。一方、欧米では、事前に登録したかかりつけ医にまず受診し、必要な場合に専門医療機関を紹介するシステムの国が多くなっています。

保険証でいつでもどこでも医療機関にかかれるのは安心ですが、重複受診による外来医療費のムダや、大病院への患者の集中という弊害もあります。国では、情報提供の刷新(令和6年4月施行予定)やかかりつけ医機能報告の創設(令和7年4月施行予定)に取り組み、フリーアクセスのメリットを保ちながら、かかりつけ医機能を強化し、日常の病気やケガは地域の診療所や中小病院が担い、高度な治療は大病院が担うという医療の機能分化を進めています。

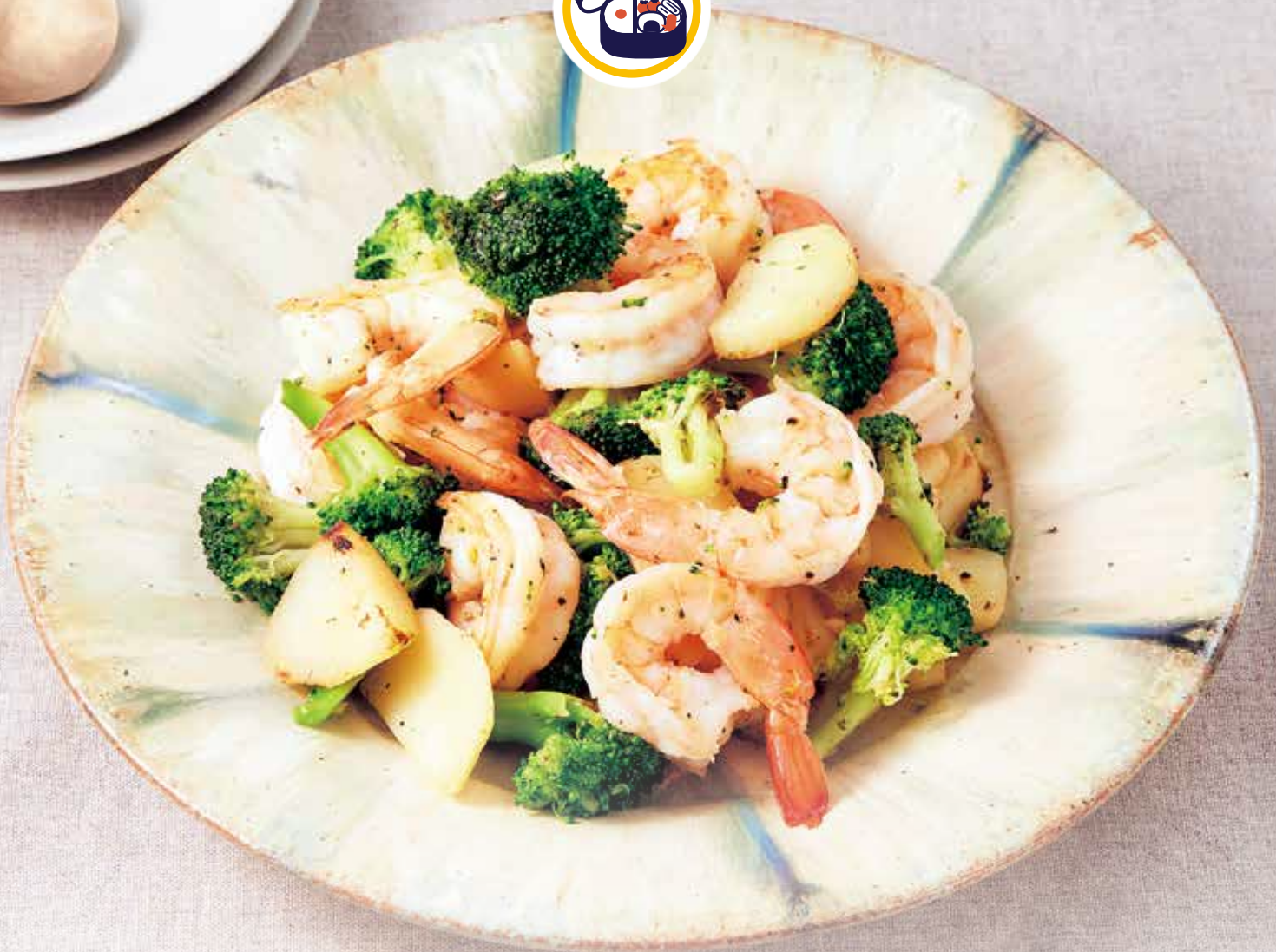


## えびとブロッコリーのガーリックソテー

1人分 197kcal 塩分 2.0g

調理時間 20分

※写真は2人分



### 材料 (2人分)

えび (むきえび) ----- 200g  
A おろしにんにく ----- 小さじ 1  
| 塩 ----- 小さじ 1/3  
| 粗びきしょう ----- 小さじ 1/4  
ブロッコリー ----- 1/2 房  
じゃがいも ----- 1個 (150g)  
オリーブオイル ----- 大さじ 1/2  
水 ----- 大さじ 4

### 作り方

- ① えびは背側に切り込みを入れ、あれば背わたを取る。ボウルに A を入れて混ぜ、えびを加えて揉み込み、5分ほど置く。
- ② ブロッコリーは小さめの小房に切る。じゃがいもは皮をむいて8mm厚さの半月に切り、水にさっとさらす。
- ③ フライパンにブロッコリーとじゃがいもを入れてオリーブオイルを回しかける。さらに水を回しかけて蓋をし、5分ほど中火で蒸し焼きにする。
- ④ ①を加え、さらに3分ほど炒め合わせる。

\ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter02.html>





## わかめオムレツ

1人分 114kcal 塩分0.8g 調理時間 10分



### 材料(2人分)

乾燥わかめ(カット)----- 大さじ1(約3g)  
 長ねぎ ----- 1/2本  
 卵 ----- 2個  
 塩 ----- 小さじ1/6  
 バター ----- 5g

### 作り方

- ① 乾燥わかめは水でもどす。長ねぎは小口切りにする。卵は溶きほぐし、塩を加え混ぜる。
- ② フライパンにバターを入れて中火で熱し、わかめ、長ねぎを入れてさっと炒める。卵液を流し入れて大きくかき混ぜ、半熱になったらフライパンの端に寄せて形を整え、1分ほど焼く。

## チーズ入りキャロットラペ

1人分 52kcal 塩分0.4g 調理時間 20分

### 材料(2人分)

にんじん ----- 100g(小1本)  
 カッターチーズ ----- 大さじ1  
 レモン汁 ----- 小さじ1/2  
 オリーブオイル ----- 小さじ1

### 作り方

- ① にんじんは細いせん切りにする(スライサーを使ってもよい)。
- ② ボウルに①とカッターチーズ、レモン汁を加えて混ぜ、最後にオリーブオイルを加える。15分程置いてなじませる。



## 肝臓を元気に保つポイント

肝臓は、私たちの体のなかでも一番大きい臓器といわれています。肝臓の働きには、栄養素を体内で利用しやすい物質にして蓄える「代謝」、有害物質を分解して無毒化する「解毒」、脂質の消化吸収をサポートする「胆汁の生成と分泌」などがあります。

肝臓は日々の生活習慣に影響されやすいものの、痛みなどを感じる神経がありません。また、肝臓は予備能力が高く、ダメージを受けていても正常に機能し続け、自覚症状がなかなか現れにくいことから、「沈黙の臓器」とも呼ばれています。

忘年会、お正月、新年会とこの季節は健康な肝臓も疲れがちです。そのうえカロリーオーバーの夕食や睡眠不足など生活習慣も乱れがちです。

肝臓が元気であるためには、食事と規則正しい生活習慣が大事です。とくに良質なたんぱく質とビタミンやミネラルの摂取を心がけましょう。

### ▶▶ えびとブロッコリーのガーリックソテー

えびに含まれるタウリンには、肝臓で胆汁酸の分泌や肝細胞の再生を促進したり、細胞膜を安定化させたりする働きがあり、肝機能を高める効果があります。またブロッコリーに含まれるスルフォラファンは、肝臓がもつ防御機能(解毒、抗酸化、抗炎症)を高めることで、肝機能を改善すると考えられています。

### ▶▶ わかめオムレツ

ダメージを受けた肝臓を修復するためには、良質なたんぱく質をとることも大切です。卵で良質なたんぱく質を摂取できます。わかめに含まれるフコイタンには、肝機能の改善や血中コレステロール低下に作用するという報告もあります。意外に思われる海藻とバターの組み合わせですが、とてもよく合うのでおすすめです。

### ▶▶ チーズ入りキャロットラペ

肝臓には、ビタミンを蓄える働きがあります。肝臓の機能が低下するとビタミンの貯蔵能力が落ちてしまうので、ビタミンを十分に補給することが必要です。にんじんにはβ-カロテンをはじめ、ビタミンが多く含まれるので、せん切りにしてたっぷりとののがおすすめです。また脂肪の少ないカッターチーズを使っているので、良質なたんぱく質をとることができます。



## Q1 10月に厚生労働省から発表された「年収の壁・支援強化パッケージ」とは何ですか？

「年収の壁」を意識して働く時間を調整することなく、希望どおり働ける環境づくりを後押しする対策です。

**「106万円の壁」**… 従業員101人以上<sup>(※1)</sup>の企業等で働く  
パートタイム労働者

年収106万円以上になると扶養から外れて健康保険・厚生年金に加入することとなります。この保険料負担を避けるため、就業調整されるケースがあります。この対策として、企業等が社会保険適用に伴い従業員の手取り収入が減らないように手当を支給等した場合、企業等に対して国から従業員1人当たり最大で50万円の助成が行われます。

**「130万円の壁」**… 従業員100人以下<sup>(※2)</sup>の企業等で働く  
パートタイム労働者

年収130万円<sup>(※3)</sup>以上になると扶養から外れて国民健康保険・国民年金に加入することとなります。この保険料負担を避けるため、就業調整されるケースがあります。この対策として、繁忙期など人手不足に伴う一時的な収入増加であるとパート先が証明することを条件に、原則として2年まで扶養となることができます。

### 《一時的な収入増加の主なケース》

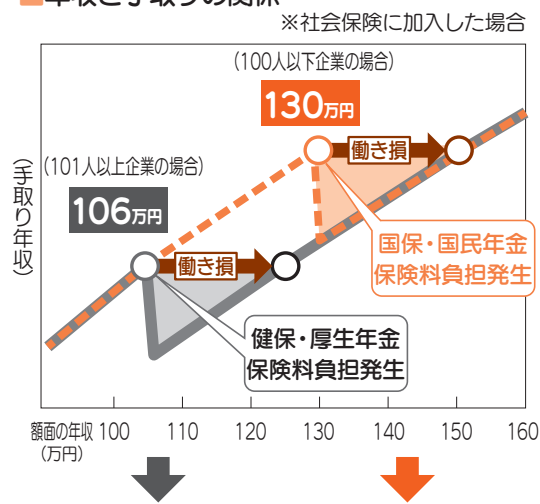
- 他の従業員が退職や休職したことにより、業務量が増加した
- 突発的な大口案件や受注が好調などで業務量が増加した

(※1) 令和6年10月からは常時51人以上となります。

(※2) 令和6年10月からは常時50人以下となります。

(※3) 60歳以上または厚生年金保険法の障害年金等受給権者は180万円

### ■ 年収と手取りの関係



### 年収の壁・支援強化パッケージ

手取り収入を  
減らさない  
取組をした企業に  
最大50万円助成

一時的な収入増  
である旨を  
証明すれば  
原則2年まで扶養認定

## Q2 現在、パートタイムで働いていますが、1年中忙しく、年間130万円(月額108,334円)以上の収入があります。パート先の事業主から証明してもらえば、引き続き被扶養者となれますか？

今回の措置は、人手不足等の事情に伴う労働時間延長等による一時的な収入変動が対象です。基本給が上がった場合や恒常的な手当が新設された場合など、今後も引き続き収入が増えることが確実な場合は、一時的な収入増加とは認められないため、被扶養者として認定できません。

## Q3 フリーランスで働いていますが、「一時的な収入増加」の対象となりますか？

フリーランスや自営業者などは特定の事業主と雇用関係にないため対象となりません。なお、フリーランスや自営業者としての収入と、パートタイムで働いている給与収入の両方ある方で、給与収入が一時的な増加となり、パート先の事業主から証明があれば対象となります。



詳細につきましては、電機健保ホームページ  
『「年収の壁」に係るお知らせについて』をご覧ください。



# マイナンバーカードで 初めて受診する前に

マイナンバーカードで受診できる医療機関が増えています。

初めてマイナンバーカードを保険証として利用する前に、念のためご確認をお願いします。



## マイナンバーカードで初めて受診する前に 登録情報をご確認ください

マイナポータルにログインし、「注目の情報」の「最新の健康保険証情報の確認」を押します。「あなたの健康保険証情報」が表示され、記号・番号・枝番などをご確認いただけます。

登録が完了しているかわからない状態で受診する場合は、念のため保険証を持参してください。

スマホアプリ  
「マイナポータル」で  
ご確認いただけます



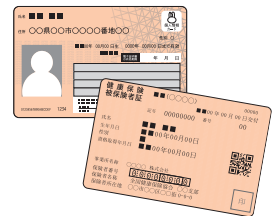
## マイナンバーカードで受診するメリット

### よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や過去の診療情報を医師が見て、正確な情報に基づく適切な医療が受けられます。
- 薬の情報を医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。  
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。

### 手続きが簡単に！

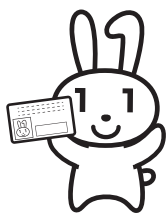
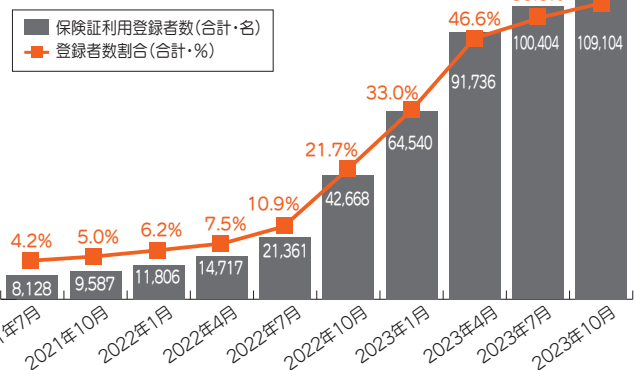
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。



## マイナ保険証の利用登録をお願いします

マイナンバーカードを取得したら、「保険証利用の登録」をお願いします。①医療機関のカードリーダー、②スマートフォン、③セブン銀行ATMのいずれかでお申込みください。

### ■電機健保のマイナ保険証登録状況



正確に情報を登録するために  
「マイナンバー」を  
必ず会社へ提出してください！

電機健保ホームページ「マイナンバー特設ページ」をご覧ください。



！会社からマイナンバーを求められたら、すみやかに提出してください



直営保養所  
**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



# ゴールデンウィークの 抽選予約は1月1日～15日です!

ゴールデンウィーク(4月27日～5月6日)のご宿泊は「抽選申込み」となります。その他の通常期間は「随時申込み」(抽選なし)です。

宿泊日	抽選予約期間	抽選発表	随時申込開始日	備考
2月1日～29日	—	—	12月1日	抽選なし
3月1日～31日	—	—	1月1日	抽選なし
4月1日～26日	—	—	2月1日	抽選なし
4月27日～5月6日	1月1日～15日	1月23日	2月1日	ハイシーズン抽選実施
5月7日～31日	—	—	3月1日	抽選なし

● 利用料金(1泊2食) ※全期間同一料金です。

大人(加入員)	小学生	幼児	その他
5,000円	4,000円	1,000円	7,000円

※連泊は2泊まで。  
※ポイントカードの新規発行は終了しました。  
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況に応じて休館する場合がございます。あらかじめご了承ください。

## MY HEALTH WEBですぐ予約!

「抽選申込み」はMY HEALTH WEB からかんたんにできます。カレンダーに「残」がある日は「随時申込み」がすぐできます。

- 申込方法など、詳しくは電機健保ホームページへ  
[https://www.denkikenpo.or.jp/member/health/resort01\\_a.html](https://www.denkikenpo.or.jp/member/health/resort01_a.html)



# 契約保養施設のご案内

法人会員制倶楽部 **ラフォーレ倶楽部**

利用対象者

東京都電機健康保険組合へご加入の方  
(同行者も会員料金でご利用いただけます。)

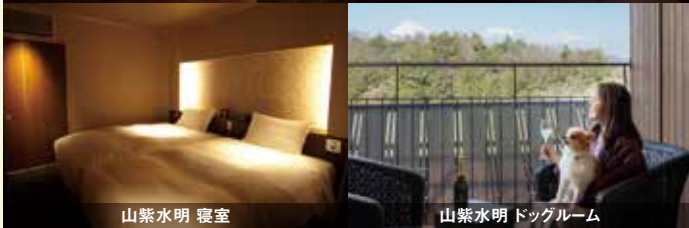
おすすめ  
ホテルプラン  
**1**

法人契約のある健康保険組合にご加入の皆様は、  
契約保養施設を **お得な会員料金** でご利用いただけます。

おすすめ  
ホテルプラン  
**2**



山紫水明 和洋室/テラス付



山紫水明 寝室



山紫水明 ドッグルーム

## 静岡 ホテルラフォーレ修善寺

**【平日・室数限定】お部屋代最大40%OFF!**  
～富士山を望む温泉露天風呂付湯宿に泊まる～  
「山紫水明」素泊まりプラン

3～5名様定員のお部屋を2名様でもお得にご利用いただけます。  
あなただけの贅沢湯浴みをスペシャルプライスでご満喫ください。

期間 ～2024/3/31の日曜～金曜日泊 ※除外日あり

料金 2名様1室利用時/  
1名様あたり

大人 **9,500～11,400円**



温泉大浴場



貸切個室イメージ



夕食イメージ

## 栃木 ホテルラフォーレ那須

**【室数限定】貸切個室プラン<1泊2食>**

ご夕食をプライベート空間でのんびりとお過ごしいただくプランです。  
さらには、①ご夕食時に乾杯ドリンク ②24時間STAY(12:00IN/  
12:00OUT) ③チェックアウト時に那須の銘菓のお土産と  
3つの嬉しい特典付です!

期間 ～2024/3/31泊 ※除外日あり

料金 4名様1室利用時/ 大人 **17,730～25,980円**  
1名様あたり

お子様 **10,725～18,975円**

### ご予約方法

ご予約は、4ヶ月前の月の1日 9:00から。(トップシーズンは受付開始日が異なります。)

step 1 会員情報を確認

法人会員名：  
**東京都電機  
健康保険組合**  
法人会員No：10343

step 2 各ホテル・ゴルフ場へ電話またはWEBサイトにて予約

【電話】利用日・利用人数などをお伝えください。(平日9:00～17:00の受付) ※年末年始休業  
【WEB】ラフォーレ倶楽部WEBサイトへアクセス [www.laforet.co.jp/denkikenpo/](http://www.laforet.co.jp/denkikenpo/)  
「RESERVATION」より、ご希望のホテル・ご利用日などを選択して宿泊プランを検索し、  
ご予約ください。  
※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

step 3 利用当日

フロントにて「健康保険証」をご提示ください。ホテルでのご精算となります。

ラフォーレ倶楽部 公式スマートフォンアプリ

マイページの登録で  
1,000円分のお誕生日・  
記念日クーポンプレゼント中!!

アプリ  
限定企画が  
盛り沢山

◆一部アメニティグッズ有料化とアメニティグッズご持参のお願い◆

2023年9月より当社では「歯ブラシ・かみそり・ヘアブラシ・シャワーキャップ」の一部のアメニティについては有料販売に変更しております。ご自宅で使用のアメニティをご持参くださいますようお願いをお願いいたします。詳しくは、ラフォーレ倶楽部WEBサイトをご覧ください。

※掲載の料金は定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。別途入湯税を申し受けます。※日程・ご利用人数・お部屋タイプによって料金は異なります。※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。※写真はイメージです。※2023年10月時点の情報です。

【ご予約は各ホテルまたはラフォーレ倶楽部WEBサイトへ】電話予約受付 平日9:00～17:00

富士マリオットホテル山中湖	0555-65-6711	南紀白浜マリオットホテル	0739-43-7000	ラフォーレ伊東温泉 湯の庭	0557-32-5489
軽井沢マリオットホテル	0267-44-4489	コートヤード・バイ・マリオット 白馬	0261-75-5489	ホテルラフォーレ修善寺	0558-74-5489
伊豆マリオットホテル修善寺	0558-72-2011	ホテルラフォーレ那須	0287-76-3489	ラフォーレ修善寺&カントリークラブ	0558-74-5489
琵琶湖マリオットホテル	077-585-6300	ラフォーレ箱根強羅 湯の棲	0460-86-1489		

ナンバープレース 難易度★★★★☆

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

答え

+  =

タテ9列、ヨコ9列のそれぞれの列に1~9の数字が1つずつ入ります。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			

タテのカギ

- 姫路城は世界\_\_\_\_遺産
- シャイなタイプ
- 「プロ」の対義語
- 手洗いや\_\_\_\_で風邪予防
- 夜が更けた頃
- 温泉地に漂うにおい
- 強敵と熾烈な\_\_\_\_を繰り広げる
- 香りのよい高級キノコ
- チェスではチェック、将棋では？
- フィルターのこと
- \_\_\_\_カードは贈答用商品券

答え

A	B	C	D	E

ヨコのカギ

- ワインの原料になる果物といえば
- 第92代内閣総理大臣の名字
- 親潮を\_\_\_\_海流とも呼ぶ
- 1日も休まずもらった\_\_\_\_賞
- 「×2」で表すこともできる
- 日本国の異称
- 箱根駅伝でいえば1~5区
- 諸刃の\_\_\_\_。有用だが危険も伴う
- お手付きしたら一回休み
- 訪れると人生が変わる
- これでマフラーを編もうかな

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** MY HEALTH WEB、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「健康への投資」の答え

**送り先**

**【MY HEALTH WEB】**

トップページ下部にあるバナー「クイズ応募、組合への意見等」からご応募ください。

**【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」あとに記載

**【メール】** kenpoquiz@tokyo-denki-kenpo.org

**締切日** 2024年1月31日(水)まで(到着分)

**当選者** 正解者(30名)には、東京ディズニーリゾート®コーポレートプログラム利用券2,000円×2(ペア)を進呈(正解者多数の場合は抽選)。

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。また、応募に際して収集した個人情報は、クイズの抽選、粗品の発送の目的にのみ使用いたします。



クイズの応募、組合への意見等

「一言アンケート」を募集します!

あなたの「健康への投資」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つの解答を応募してね

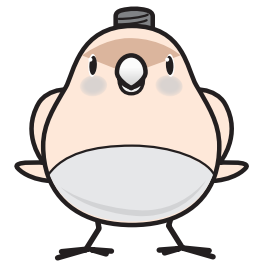
●前号の答え

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

第278号正解 13

ス	ズ	ム	シ		バス
モ		カー	ニ	バル	
ウ	ツ	シ		カ	メ
	イ		ト	イレ	
ベ	ント	ウ		ジ	ミ
ー		リ	フト		コ
ス	ガ	オ		サク	シ

第278号正解 ツルベオトシ



応募数 339

正解 333

不正解 6

## 深呼吸

日々の生活の中、あれもこれもしなければいけないと、あせる自分に、気を落ち着かせるために深い深呼吸をします。無心となり、ゆっくりと鼻・口呼吸することで心身共にリラックスします。



## 風呂で熱唱

何か辛いことがあったときや疲れたときは、家族の了承を得て、風呂で大好きな曲を歌います。



## 押し活

つらいことがあっても、今日家に帰ったら楽しみにしていたTVが見られる、週末はライブに行ける、と思うとなんでも頑張れます！



## 視線を上向きに

心が疲れたと思ったときは、意識して視線を上向きにし、山並みの美しさや空の青さを堪能しています。すると、いつの間にか口元がほころびます。



## 「ケセラセラ」

思い悩むとき、父の好きな言葉「ケセラセラ」(なるようになれ)を思い出します。悩んでも仕方ないことは自然の成り行きに任せるのもありですね。人生の時間は有効に使いたいです。

# ケセラセラ

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

こころのセルフケア

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。

## 「人生は敗者復活戦」

甲子園の仙台育英高校の監督の言葉がすごく刺さりました。これから失敗してもこの言葉を大切にしたいです。



## ラジオを聞いて寝落ち

好きなお笑い芸人のラジオを聞きながら目を閉じて横になると、リラックスできているのを感じます。そのまま寝落ちすると最高です。



## 自宅でエアロビ

家事を終えて入浴前にYouTubeのエアロビクスで汗をかきます。お風呂でも汗をかいて気分すっきり、睡眠の質もあがります。



## 一人時間

1歳の娘が歩くようになり、目が離せず、気付けば疲労困憊。夫が休みの日に2時間程預け、カフェに行く一人時間が最高のひとときです。



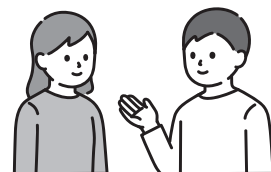
## ひたすら体を動かす

下手にリフレッシュしよう！と意気込むよりも、ただひたすら体を動かすことが一番効果でした。電車ならすぐ着くところあえて1時間歩いて行ったりすると、夜ぐっすり眠れるし体力もつくし、元気になります。



## 家族と話す

1日のモヤモヤが残らないように、家族お互いが日中の話を聞いたり聞いてもらったり…意外に話すときすっきりして…夜はぐっすり寝てます。



## 設立60周年記念式典・健康管理委員講演会が開催されました

令和5年10月10日(火) 東天紅上野店において、加入事業所のご担当者のみなさまをお迎えして、設立60周年記念式典・健康管理委員講演会が開催されました。記念式典では、鈴木理事長の挨拶のあと、健康企業宣言事業所の表彰を行ったほか、マイナンバーカードと保険証の一体化、令和6年度の保健事業の変更点等についてご説明させていただきました。

その後、総合内科専門医 法務省矯正局医師 おおたわ史絵先生より「幸せな健康づくり教えます」についてご講演をいただきました。多数のご出席を賜り、誠にありがとうございました。



## Webによる介護・健康講座

- 配信方法** オンライン生配信・後日見逃し配信あり
- 募集期間** 令和5年12月1日(金)～令和6年1月31日(水)
- 募集者数** 1,000名(先着順)
- 配信日時** 令和6年2月10日(土)～3月16日(土)
- 参加費** 無料(通信費用は受講者負担)

詳細は東振協ホームページをご覧ください。  
<https://www.toshinkyu.or.jp/event/index.html#4>

- 講座内容** (1)介護保険の基礎知識  
 (2)介護と仕事・生活の両立支援  
 (3)認知症基礎  
 (4)介護費用  
 (5)施設・サービスの選び方  
 (6)遠距離介護  
 ※6講座すべて視聴可能。1講座90分間。

## 東京総合健康 ミニマラソン大会のお知らせ

- 実施日** 令和6年2月25日(日)  
 ※小雨決行(中止の場合順延なし)
- 場所** 豊洲ぐるり公園
- 参加資格** 電機健保の被保険者  
 (女子の部は被扶養配偶者を含む)
- 参加費** 1名につき1,500円(傷害保険料含む)
- 参加方法および申込み期間**
  - 東振協ホームページからお申し込みください(抽選方式)。  
<https://www.toshinkyu.or.jp/event/index.html#3>  
 令和6年1月9日(火)9:00～1月28日(日)23:59

種目	種目	距離	定員
	女子(18歳以上)	5 km	160名
	男子A(50歳以上)	5 km	160名
	男子B(50歳未満)	5 km	160名
	男子C(50歳以上)	10km	160名
	男子D(50歳未満)	10km	160名

## 電機健保弘済会からのお知らせ

### 令和6年度「団体所得補償保険」の募集開始

団体所得補償保険の内容は、電機健保ホームページの「電機健保弘済会からのお得な情報」より確認できます。資料等が必要な方は、下記までご連絡ください。

※希望締切日：令和6年2月9日まで

電機健保弘済会 ID: denki PASS: kousai

**問合せ先** 電機健保弘済会  
 取扱代理店：インケア株式会社  
 フリーダイヤル 0120-30-6677  
 (平日9:00～17:00)

## 電機健保 健康相談センター

無料

0800-1237158 (年中無休)

- 詳しくは電機健保のホームページをご覧ください。

パスワード denki ※当該ページにパスワードが必要になりました。

- 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

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きます場合があります。



## リフィル処方箋 医師にご相談ください

長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した場合、1枚の処方箋で最大3回薬を受け取れる「リフィル処方箋」を利用できます。再診にかかる時間と費用を節約できますので、医師にご相談ください。

## ヘルシーファミリー倶楽部



### ●会員制

レシピや健康情報もりだくさんのサイトです

<https://denkikenpo.hfc.jp/>

●ID = denki ●パスワード = kenpo を入力してご覧ください



## 個人で参加の禁煙チャレンジ いつでも受け付けています

詳しくはこちら



### 公 告

#### ●名称変更 (令和5年10月20日現在)

変 更 後	変 更 前	年 月 日
K a u U P 株 式 会 社	株式会社イマコール	R4. 6. 1
クラリアオンラインソリューションズ株式会社	クラリアオンラインセールスアンドマーケティング株式会社	R5. 6. 1
ラオックス・グローバルリテーリング株式会社	ラオックス・トレーディング株式会社	R5. 7. 1

#### ●所在地変更 (令和5年10月20日現在)

事 業 所 名	変 更 後	変 更 前	年 月 日
K a u U P 株 式 会 社	東京都新宿区四谷	鹿児島県鹿児島市上之園町	R4.6.20
株 式 会 社 ク ロ ス チ ェ ッ ク	東京都港区西新橋	東京都港区西新橋	R5.4.17
株式会社アマダスポーツエンタテインメント	東京都渋谷区神南	東京都渋谷区神南	R5.5.20
富 士 電 業 株 式 会 社	東京都文京区本郷	東京都千代田区外神田	R5.5.24
株式会社玉光堂ホールディングス	東京都港区赤坂	東京都墨田区石原	R5.6.21
ラオックスホールディングス株式会社	東京都港区虎ノ門	東京都港区芝公園	R5.6.26
株 式 会 社 ヨ コ オ	東京都千代田区神田須田町	東京都北区滝野川	R5.6.28
ラオックス・グローバルリテーリング株式会社	東京都港区虎ノ門	東京都港区芝公園	R5. 7. 1
株 式 会 社 リ ン ク	東京都国分寺市戸倉	東京都国分寺市東恋ヶ窪	R5.7.14
未 来 B 計 画 株 式 会 社	東京都新宿区西新宿	東京都台東区上野	R5.7.28
株 式 会 社 ホ タ ル ク ス	東京都港区芝	東京都港区芝	R5. 8. 7
日 電 気 株 式 会 社	福井県敦賀市舞崎町	福井県敦賀市市野々町	R5. 9. 1
エ ヌ ティ エ ス 株 式 会 社	東京都文京区湯島	東京都文京区湯島	R5.9.26

#### ●削除事業所 (令和5年10月20日現在)

事 業 所 名	所 在 地	削 除 年 月 日
株 式 会 社 ト ラ イ タ ー ム	栃木県宇都宮市平出工業団地	R5.6.21
ビーグルエナジージャパン株式会社	茨城県ひたちなか市稲田	R5.10.1

#### ●加入事業所 (令和5年10月20日現在)

事 業 所 名	所 在 地	適 用 年 月 日
株式会社トライタイムメディカルテック	栃木県宇都宮市平出工業団地	R5.6.21

### 編 集 後 記

●あけましておめでとうございます。豪華賞品が当たる MY HEALTH WEB の抽選応募が1月1日から始まります。今年はハズレなし！抽選に外れても必ず500円分の家庭薬あっせん補助券がもらえます。2月1日にはポイントが失効してしまいます。2,000ポイント貯まっている方は、1月中に忘れずにご応募を。

●話題になっている「年取の壁・支援強化パッケージ」ですが、電機健保の被扶養者認定にも影響します。P18の健保相談Q & Aでご説明していますが、該当される方は電機健保ホームページもご覧ください。

### 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

### 住所届を忘れずに

引越し等により住民票住所が変更となった場合は、「被保険者・被扶養者住所届（住民票住所）」、送付物の住所のみ変更するときは「被保険者住所届（居所住所）」を提出してください。

### 組合の状況

令和5年10月31日現在

#### 事業所数

802社

#### 被保険者数

男 78,148名

女 27,939名

計 106,087名

#### 被扶養者数

計 78,028名

#### 平均標準報酬月額

男 433,895円

女 281,616円

計 393,791円

#### 保険料調定額

(10月分保険料)

4,496,108,731円

# セルフメディケーションは健康の基本です

自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」の意識を持つことは、健康維持の基本です。

セルフメディケーションとは？

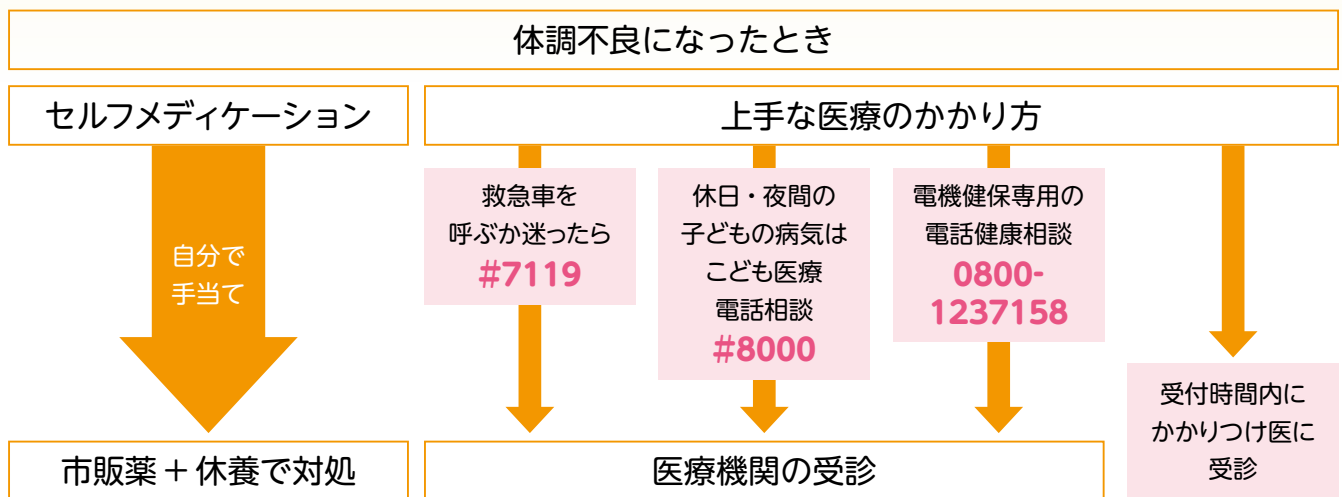
自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること（世界保健機関（WHO））

## ● 症状や状況に応じて、市販薬で様子を見ることも一つの方法です

かぜや胃痛など体調不良になったとき、すぐに病院へかけこまずに、市販薬を使って休養をしっかりと、様子を見るのも選択肢の1つです。夜間や早朝などに受診しても医療体制が整わず、結局再受診が必要になることもあります。

症状や状況に応じて、セルフメディケーションで対処する、電話相談を利用するなど、適切に判断してください。市販薬で様子を見て、それでもよくなる場合はかかりつけ医を受診しましょう。

もちろん、一刻を争う場合は、迷わずに救急車を呼んでください。



医師から薬を処方してもらうときは

ジェネリック医薬品をご利用ください



ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許が切れたあとに作られ、先発医薬品と同一の有効成分・品質・安全性であると国から認められた薬です。低価格で安心して使えますので、医師・薬剤師に「ジェネリック医薬品を希望します」と伝えてください。

## 60周年記念ウォーキングキャンペーンの達成賞が家庭薬あっせん販売に使えます！

9～11月に開催した第10回 MHW ウォーキングキャンペーン【組合設立60周年記念大会】で獲得した「家庭薬購入補助券」を、次ページの家庭薬あっせん販売にご利用いただけます。ウォーキングキャンペーン個人達成賞進呈メールを印刷して、薬申込み用封筒に同封してください。

1日平均  
6,000歩達成で  
2,000円分！

# 冬季家庭薬等の**健保補助付**斡旋販売を行います!

当健保組合では、皆様方の福利厚生、疾病予防や健康管理、病気の早期治療にお役立ていただくため、家庭用常備薬等の健保補助付特別斡旋を行います。

マイヘルスウェブ(以下MHW)の第10回ウォーキングキャンペーン【組合設立60周年記念大会】に参加し、個人戦一日平均6000歩以上を達成した方は、購入の際に、世帯内の達成者人数分の達成賞(家庭薬購入補助券)を合わせて使用することができます。

※必ず達成賞進呈メールを印刷して同封してください。(※スマホから印刷できない方はパソコンでログインしていただきMYメール内の達成賞進呈メールを印刷してください)



**[例]合わせて3,000円**

組合補助金額について

**健保補助額上限 1,000円**

- ★1,000円以下は全額健保補助、1,000円を超えた額は自己負担となります。
- ★被保険者1人1回限りのお申込みです。
- ★補助金額1,000円は斡旋販売品のみとなります。(送料600円に使うことはできません)

家庭薬購入補助券使用方法について

**第10回MHWウォーキングキャンペーン平均6000歩達成 2,000円分=健保補助額2,000円として使用できます。**

- ★家庭薬購入補助券は送料にも使用できます。
- ★家庭薬購入補助券の適用は、令和5年12月実施の「冬季家庭薬等の健保補助付斡旋販売」のみに限ります。

第10回(令和5年9月~11月)MHWウォーキングキャンペーンの達成賞が対象です。

■6千歩以上達成賞(家庭薬購入補助券)=2000円分

組合設立60周年記念大会として、平均6000歩以上達成で2,000円分が使用でき、大変お得です!  
達成賞進呈メール(家庭薬購入補助券)の同封をお忘れなく!!

**申込締切日：令和6年2月22日(木)**

ご希望の方は下記要領にてお申し込みください。

## 申込方法

斡旋品リストをご参照の上、申込書に商品お届け先・氏名・電話番号・保険証記号・番号・申込数量・合計金額等をご記入のうえ、**(家庭薬購入補助券ご使用の方は達成賞進呈メールを印刷し同封して)**ポストに投函してください。

同梱をご希望の方は、お申し込みの際、封筒にご一緒に同封されてお申し込みください。  
★家庭薬購入補助券をご使用にならずに申し込みの方はFAXでも申し込みを受けさせていただきます。  
※斡旋価格には消費税が含まれております。

## 納品・送料

申込受付後、令和6年1月下旬から委託業者より順次発送いたします。  
同一お届け先で申込金額が5,000円以上の場合は送料が無料となります。  
5,000円未満の場合は、送料600円のご負担をお願いいたします。

## 支払方法

商品到着後**2週間以内**に、郵便局またはコンビニから同封の振込用紙により、お振込ください。  
※振込み手数料は業者が負担いたします。  
※ただし、郵便局窓口やゆうちょATMで**現金**による払込みを行う場合、手数料110円はお客様負担となりますのでご了承ください。

## 【お問合せ先】

〒101-0031 東京都千代田区東神田2-9-8 高橋ビル2階  
TEL: 03-3864-6221 / ※お電話受付時間: 祝日を除く(月)~(金) 9:00~17:00  
**FAX: 03-3864-8398** 株式会社 サンメディカル (担当者) 穴田



〈セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)について〉

★印がセルフメディケーション税制対象商品です。くわしくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

※対象金額に補助金額、獲得ポイント、送料は含まれません。個人支払金額のみになります。

掲載商品につきましては万全の準備をしておりますが、メーカーの都合等により商品に変更等生じる場合がございますので、その際は代替品とさせていただきます。また、欠品・廃番等によりご提供できない場合がございますので、その際にはご了承ください。  
追加申込について  
申込順に手配させていただきます。「追加申込」は別配送で手配させていただきます。この場合請求書および払込票が別になります。  
また、「追加申込」の購入金額が5,000円未満の場合は配送料600円をお客様に別途ご負担いただけますのでご了承ください。  
商品の開封後の返品は商品不良によるもの以外承っておりませんのでご了承ください。  
またお客様のご都合による返品は送料はお客様負担となりますのでご了承ください。  
※お預かりしたお客様の住所・氏名・電話番号等の個人情報は商品の確実なお届けの為に使用し、それ以外の目的で使用したり、第三者に開示・提供することはいたしません。



プライバシーマークは、個人情報を保護する企業を示す信頼のマークです。

※スイッチOTCは7・9・16・49・52・53・54・66・69・71・73・76・84・91・92以上15品目となります。疾病の改善、症状緩和にご活用ください。

<p><b>1 健保選定セット</b> お徳用4点セット</p> <p>新プレコールS顆粒 10包×1 新マミオス胃腸薬 15包×1 新セデス錠 10錠×1 オレンジケア救急絆創膏 2サイズ100枚入×1</p> <p>市値3,502円 <b>特1,000円</b></p>	<p><b>2 お徳用5点セット</b></p> <p>新プレコールS顆粒 18包×1 ルルうがい薬a 25ml×1 ケアリーブ(Mサイズ) 22枚入×1 新マミオス胃腸薬 15包×1 新セデス錠 10錠×1</p> <p>市値5,280円 <b>特1,500円</b></p>	<p><b>3 ウイルス対策商品</b> イソジンうがい薬</p> <p>シオノギ 30ml</p> <p>口腔内の殺菌消毒、口臭除去</p> <p>第3類</p> <p>市価オープン価格 <b>特320円</b></p>	<p><b>4 ルルうがい薬a</b> 25ml</p> <p>第一三共</p> <p>口腔内の殺菌、消毒、口臭の除去(あと味スッキリ、メントール)</p> <p>市値638円 <b>特310円</b></p>	
<p><b>5 ハンドキュールBZ60(ポンプ付)</b> 500ml</p> <p>小堺</p> <p>すり込み式手指消毒剤 手指・皮膚の洗浄・消毒 速乾性 お肌にやさしい ヒアルロン酸配合 日本製</p> <p>市価オープン価格 <b>880円</b></p>	<p><b>6 快適3D立体マスク</b> 30枚入</p> <p>青山</p> <p>ふつうサイズ ホワイテ 高機能不織布 フィルター採用 (ウイルス飛沫・花粉・PM2.5) 耳に優しい 幅広ゴム 個別包装</p> <p>市価968円 <b>480円</b></p>	<p><b>7 鼻炎・花粉症対策</b> クラリチンEX (スイッチOTC) 14錠</p> <p>大正</p> <p>アレルギー専用鼻薬 花粉・ハウスダスト 1日1回 抗ヒスタミン成分(ロラタジン)配合 しっかり効くのに眠くならない</p> <p>第2類</p> <p>市値2,178円 <b>特1,600円</b></p>	<p><b>8 プレコール鼻炎カプセルA</b> 12カプセル</p> <p>第一三共</p> <p>急性鼻炎、アレルギー性鼻炎等によるくしゃみ、鼻水、鼻づまり</p> <p>第2類</p> <p>市値1,540円 <b>特420円</b></p>	<p><b>9 アスミン鼻炎薬 (スイッチOTC) 20錠</b></p> <p>薬王</p> <p>くしゃみ・鼻みず・鼻づまりに 抗アレルギー薬 ケチフンファマル 酸塩配合</p> <p>第2類</p> <p>市値2,200円 <b>特500円</b></p>
<p><b>10 ストナリニ・サット</b> 12錠</p> <p>サトウ</p> <p>急な鼻水、くしゃみ、 のどの痛み なむけが比較的少ない 水としてのめる</p> <p>第2類</p> <p>市値1,100円 <b>特400円</b></p>	<p><b>11 爽AL目薬</b> 16ml</p> <p>第一三共</p> <p>花粉、アレルギーによる 目のかゆみ、 結膜充血等に</p> <p>第2類</p> <p>市値1,738円 <b>特330円</b></p>	<p><b>12 ロートアルガード</b> 10ml</p> <p>ロート</p> <p>花粉、アレルギーによる 目のかゆみ、 結膜充血等に</p> <p>第2類</p> <p>市値1,023円 <b>特590円</b></p>	<p><b>13 爽AL点鼻薬a</b> 16ml</p> <p>第一三共</p> <p>アレルギー性鼻炎、 急性鼻炎、 くしゃみ、鼻水、 鼻づまりに</p> <p>第2類</p> <p>市値1,738円 <b>特530円</b></p>	<p><b>14 ナザール「スプレー」</b> 15ml</p> <p>サトウ</p> <p>鼻づまり、 鼻水に スプレー スプレー</p> <p>第2類</p> <p>市値770円 <b>特450円</b></p>
<p><b>15 感冒薬</b> プレコールかぜ薬錠 60錠</p> <p>第一三共</p> <p>かぜの 諸症状の緩和 (発熱・頭痛)</p> <p>第2類</p> <p>市値2,200円 <b>特520円</b></p>	<p><b>16 パブロンSa錠 (スイッチOTC) 75錠</b></p> <p>大正</p> <p>かぜの 諸症状の緩和 のみやすい 小型の錠剤</p> <p>第2類</p> <p>市値1,320円 <b>特900円</b></p>	<p><b>17 パブロンゴールドA(微粒) 28包</b></p> <p>大正</p> <p>かぜの 諸症状の緩和 (せき、たん、 のどの痛み)</p> <p>第2類</p> <p>市値2,057円 <b>特1,300円</b></p>	<p><b>18 ベンザエースA錠</b> 50錠</p> <p>武田</p> <p>かぜ初期の のどの痛み・鼻水にも 小型でのみやすい</p> <p>第2類</p> <p>市値1,496円 <b>特790円</b></p>	<p><b>19 パイロンPL顆粒Pro</b> 12包</p> <p>シオノギ</p> <p>つらいの痛み、 熱、鼻みず に 医療用と同量配合 毎食後及び就寝前に</p> <p>第2類</p> <p>市値1,848円 <b>特1,600円</b></p>
<p><b>20 新プレコールS顆粒</b> 18包</p> <p>第一三共</p> <p>眠くなる成分を 含まない かぜの諸症状の 緩和</p> <p>第2類</p> <p>市値2,420円 <b>特460円</b></p>	<p><b>21 コンタック総合感冒薬EX</b> 18カプセル</p> <p>クラクソ</p> <p>かぜの発熱、 のどの痛み</p> <p>第2類</p> <p>市値1,518円 <b>特470円</b></p>	<p><b>22 葛根湯エキス顆粒s</b> 12包</p> <p>クラシエ</p> <p>かぜのひきはじり、 頭痛、肩こりに 食前又は食間 スティック顆粒 4日分</p> <p>第2類</p> <p>市値1,980円 <b>特680円</b></p>	<p><b>23 カコナル葛根湯顆粒2</b> 6包</p> <p>第一三共</p> <p>ひきはじりのかぜ、肩こりに 1日2回の服用でよく効く 眠くなる成分を含まない お湯に溶かして服用できる</p> <p>第2類</p> <p>市値1,650円 <b>特500円</b></p>	<p><b>24 阪本漢法の葛根湯エキス顆粒</b> 12包</p> <p>阪本漢法</p> <p>感冒の初期、 頭痛、肩こり 眠くなる成分を含まない 満量処方</p> <p>第2類</p> <p>市値1,760円 <b>特540円</b></p>
<p><b>25 葛根湯エキス錠</b> 50錠</p> <p>クラシエ</p> <p>感冒、肩こり、 筋肉痛 食前又は 食間に</p> <p>第2類</p> <p>市値1,540円 <b>特680円</b></p>	<p><b>26 葛根湯液II</b> 45ml×4本</p> <p>クラシエ</p> <p>かぜのひきはじり 頭痛、肩こりに 苦みを抑えて飲みやすい 満量処方 [2日分]</p> <p>第2類</p> <p>市値1,595円 <b>特980円</b></p>	<p><b>27 のど・せき止め薬</b> 健栄Gトローチ</p> <p>健栄</p> <p>炎症を抑え 殺菌のダブルの 効き目 のどの殺菌 のどの痛み・はれ</p> <p>18個</p> <p>第2類</p> <p>市値638円 <b>特300円</b></p>	<p><b>28 ツムラ漢方トローチ 桔梗湯</b> 18個</p> <p>ツムラ</p> <p>のどの痛み・はれ とせきが 出る方に 扁桃炎・扁桃周囲炎</p> <p>第2類</p> <p>市値748円 <b>特430円</b></p>	<p><b>29 固形浅田飴クールS</b> 24錠</p> <p>浅田飴</p> <p>6錠×4スティック 鎮咳化痰薬 せきのどたん にシュガーレス</p> <p>第2類</p> <p>市値473円 <b>特330円</b></p>
<p><b>30 ヴィックスメディケイテッドドロップ(レモン)</b> 20個入</p> <p>大正</p> <p>のどのあれ、 痛み、 声がれに 1個ずつ かまわずに ゆっくりに溶かす</p> <p>第2類</p> <p>市値484円 <b>330円</b></p>	<p><b>31 新ルルエースのどスプレーa</b> 30ml</p> <p>第一三共</p> <p>のどの炎症による のどあれ、のどの痛み、 はれ、不快感、声がれ 患部を狙いやすいノズル形状</p> <p>第3類</p> <p>市値1,650円 <b>特620円</b></p>	<p><b>32 プレコールせき止め錠A</b> 40錠</p> <p>第一三共</p> <p>つらいせき、 たんに 鎮咳去たん薬</p> <p>第2類</p> <p>市値1,870円 <b>特780円</b></p>	<p><b>33 浅田飴子供せきどめドロップ(ぶどう味)</b> 30錠</p> <p>浅田飴</p> <p>子供のつらいせき、たん、 のどの痛みによく 3種の有効成分を配合した シュガーレスドロップ</p> <p>第2類</p> <p>市値660円 <b>特510円</b></p>	<p><b>34 胃腸薬</b> 第一三共胃腸薬(細粒)s 12包</p> <p>第一三共</p> <p>胃もたれ・むかつき・ 不快感にスーッと効く ナトリウムフリー ロートエキスフリー</p> <p>第2類</p> <p>市値770円 <b>特400円</b></p>
<p><b>35 スクラート胃腸薬(錠剤)</b> 36錠</p> <p>ライオン</p> <p>胃痛、胃もたれ、 胸やけに 空腹時、 睡眠中にも効く</p> <p>第2類</p> <p>市値1,045円 <b>620円</b></p>	<p><b>36 新マミオス胃腸薬</b> 15包</p> <p>第一三共</p> <p>もたれ、食べ過ぎ、 胸やけ(生薬配合) 食後に</p> <p>第2類</p> <p>市値1,067円 <b>特360円</b></p>	<p><b>37 太田胃散(分包)</b> 16包</p> <p>太田胃散</p> <p>飲みすぎ・胸やけ、 胸やけ、 胃もたれ 食間、食後に</p> <p>第2類</p> <p>市値649円 <b>390円</b></p>	<p><b>38 太田胃散A(錠剤)</b> 45錠</p> <p>太田胃散</p> <p>胃もたれ、 食べすぎ、胃の痛み 4つの消化剤の中で 脂肪(アブラ)などを分解</p> <p>第2類</p> <p>市値748円 <b>560円</b></p>	<p><b>39 クラシエ 和漢胃腸薬G</b> 27錠</p> <p>クラシエ</p> <p>胃酸逆流による 胸やけ 胃もたれ、 不快感</p> <p>第3類</p> <p>市値1,045円 <b>特500円</b></p>
<p><b>40 新キャベジンコーワS</b> 110錠</p> <p>興和</p> <p>胃酸過多、 胸やけ、 胃痛 食後に</p> <p>第2類</p> <p>市値934円 <b>720円</b></p>	<p><b>41 大正漢方胃腸薬(微粒)</b> 12包</p> <p>大正</p> <p>胃もたれ、 不快感に 漢方製剤 食前又は食間に</p> <p>第2類</p> <p>市値1,067円 <b>760円</b></p>	<p><b>42 パンシロン01プラス</b> 48包</p> <p>ロート</p> <p>胃腸の調子が悪いときに 食べすぎ・飲みすぎ、 胸やけ サツと溶ける微粒</p> <p>第2類</p> <p>市値1,870円 <b>1,680円</b></p>	<p><b>43 整腸薬</b> 大幸 正露丸 50粒</p> <p>大幸</p> <p>軟便・下痢、 食あたり</p> <p>第2類</p> <p>市値539円 <b>特360円</b></p>	<p><b>44 ワカ末止瀉薬錠</b> 30錠</p> <p>クラシエ</p> <p>下痢・食あたり・水あたり 旅先でのき下しにも のみやすい フィルムコート錠</p> <p>第2類</p> <p>市値1,100円 <b>780円</b></p>

※容量、パッケージ等変更により、写真と異なる場合がございます。また、欠品・廃番等により、ご提供できない場合がございますので、ご了承ください。

<p><b>45 ストッパ下痢止めEX</b></p> <p>ライオン 6錠</p> <p>突発性の下痢に水なし錠で効くすばやく溶けるEXPRESS錠</p> <p>第2類</p> <p>市価638円</p> <p><b>★特450円</b></p>	<p><b>46 防風通聖散料エキスEX錠</b></p> <p>クラシエ 168錠</p> <p>おなかたまってき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な方携帯に便利なパウチ包装</p> <p>第2類</p> <p>市価3,300円</p> <p><b>★特1,880円</b></p>	<p><b>47 新ビオフェルミンS錠</b></p> <p>大正 130錠</p> <p>整腸・軟便・便秘・乳酸菌のくすり</p> <p>第2類</p> <p>市価1,023円</p> <p><b>860円</b></p>	<p><b>48 鎮痛薬 バファリンA</b></p> <p>ライオン 16錠</p> <p>痛み・熱に胃にやさしく早く効く</p> <p>第2類</p> <p>市価495円</p> <p><b>★特350円</b></p>	<p><b>49 ノーシンピュア (スイッチOTC) 20錠</b></p> <p>アラクス</p> <p>生理痛・頭痛イブプロフェン配合</p> <p>第2類</p> <p>市価704円</p> <p><b>★特360円</b></p>
<p><b>50 新セデス錠</b></p> <p>シオノギ 10錠</p> <p>頭痛・発熱・生理痛胃にやさしく速く効く</p> <p>第2類</p> <p>市価715円</p> <p><b>★特340円</b></p>	<p><b>51 ナローム</b></p> <p>大正 24錠</p> <p>アトロアミン主体製剤発熱時の解熱、頭痛に早く効く胃にやさしい</p> <p>第2類</p> <p>市価858円</p> <p><b>★450円</b></p>	<p><b>52 ナロンエースT (スイッチOTC) 24錠</b></p> <p>大正</p> <p>頭痛・生理痛に速く効くイブプロフェン・エトゾロック配合効き目のまろ、小粒でさらにのみやすく</p> <p>第2類</p> <p>市価902円</p> <p><b>★560円</b></p>	<p><b>53 バファリンルナ (スイッチOTC) 20錠</b></p> <p>ライオン</p> <p>頭痛・生理痛に速く効く胃にやさしい</p> <p>第2類</p> <p>市価715円</p> <p><b>★510円</b></p>	<p><b>54 バファリンプレミアム (スイッチOTC) 20錠</b></p> <p>ライオン</p> <p>つらい頭痛に速攻・すぐれた効き目胃にやさしい鎮痛薬</p> <p>第2類</p> <p>市価1,078円</p> <p><b>★820円</b></p>
<p><b>55 乗物酔い トラベルミン</b></p> <p>エーザイ 6錠</p> <p>乗り物酔いの予防と緩和小さな錠剤で飲みやすい</p> <p>第2類</p> <p>市価660円</p> <p><b>500円</b></p>	<p><b>56 頻尿・排尿困難 クラシエ 八味地黄丸A</b></p> <p>クラシエ 180錠</p> <p>オシッコに時間がかかる夜中にトイレに起きるなど目のすみ、腰痛、しびれ熟地黄配合 食前又は食前15分</p> <p>第2類</p> <p>市価2,420円</p> <p><b>1,850円</b></p>	<p><b>57 不眠症 スリーピンα</b></p> <p>薬王 24錠</p> <p>不眠症、イライラ、神経症漢方(脚肝散)で気分を落ち着かせて穏やかな眠りを</p> <p>第2類</p> <p>市価913円</p> <p><b>560円</b></p>	<p><b>58 目薬 OAリッチ目薬</b></p> <p>第一三共 16ml</p> <p>目元の疲れ、充血、目のかすみ、目のかゆみ等に(ビタミンB12配合)</p> <p>第3類</p> <p>市価935円</p> <p><b>特320円</b></p>	<p><b>59 スマイルPITドライアイ</b></p> <p>ライオン 13ml</p> <p>目の疲れ・乾きに効く超清涼感とうるおいが持続</p> <p>第3類</p> <p>市価880円</p> <p><b>420円</b></p>
<p><b>60 スマイル40EXゴールド</b></p> <p>ライオン 13ml</p> <p>つらい目の疲れ・かすみにビタミンB<sub>6</sub>・A・E配合じんわり冷たいさし心地</p> <p>第2類</p> <p>市価990円</p> <p><b>580円</b></p>	<p><b>61 アイリス フォンリフレッシュ</b></p> <p>大正 12ml</p> <p>スマホで酷使した目の疲れに角層修復・保護成分配合国内最多12有効成分</p> <p>第2類</p> <p>市価1,496円</p> <p><b>★980円</b></p>	<p><b>62 スマイル40プレミアムDX</b></p> <p>ライオン 15ml</p> <p>年齢・眼疲労 かすみ・かすみを治すスマイル史上最高峰(吸着性ビタミンA最大量配合)くろくす疲れ目の視覚機能回復</p> <p>第2類</p> <p>市価1,650円</p> <p><b>1,250円</b></p>	<p><b>63 ティアリッチ目薬</b></p> <p>第一三共 15ml</p> <p>ソフト・ハードコンタクトレンズ装着時使用可涙液タイプ目薬</p> <p>第3類</p> <p>市価660円</p> <p><b>特330円</b></p>	<p><b>64 抗菌アイリス 使いきり</b></p> <p>大正 18本入</p> <p>ものもらい・結膜炎にしみないソフトなさし心地で小さなお子さまにも</p> <p>第2類</p> <p>市価1,078円</p> <p><b>700円</b></p>
<p><b>65 消炎剤 パスタタイムプラス</b></p> <p>祐徳 10枚入</p> <p>肩こり・腰痛・筋肉痛に手のひらサイズほんのりアロマ(シトラスの香り)</p> <p>第3類</p> <p>市価495円</p> <p><b>★特270円</b></p>	<p><b>66 サロンパスEX (スイッチOTC) 40枚入</b></p> <p>久光</p> <p>鎮痛消炎プラスターインドメタシン3.5%配合毎日のつらい痛みにもコンパクトサイズ 微香性</p> <p>第2類</p> <p>市価1,540円</p> <p><b>★1,300円</b></p>	<p><b>67 エアサロンパスジェットα</b></p> <p>久光 100ml</p> <p>スプレー式鎮痛消炎剤筋肉痛・筋肉疲労に冷却ケア 微香性</p> <p>第3類</p> <p>市価1,034円</p> <p><b>900円</b></p>	<p><b>68 アンメルツヨココヨ</b></p> <p>小林 48ml</p> <p>肩こり・筋肉痛 容器の首が曲がっているので塗りやすくいつでも必要な量を塗布さわやかなぬりごち</p> <p>第3類</p> <p>市価770円</p> <p><b>★特400円</b></p>	<p><b>69 パテックス液ID (スイッチOTC) 40ml</b></p> <p>第一三共</p> <p>インドメタシン1.0%配合肩・腰・ひざの痛みにも広範囲に塗れる首曲がりタイプ</p> <p>第2類</p> <p>市価1,980円</p> <p><b>★特450円</b></p>
<p><b>70 ハリックスほぐり ロールオン</b></p> <p>ライオン 20ml</p> <p>今ならかきたいたつらい肩こり痛首などの筋肉痛に効く フェルピナック3% グレープフルーゼットの香りロールオンタイプ 化粧ポーチに!</p> <p>第2類</p> <p>市価1,012円</p> <p><b>★710円</b></p>	<p><b>71 オムニード フェルピナク (スイッチOTC) 28枚</b></p> <p>テイコク</p> <p>肩の痛み・腱鞘炎・関節痛つらい痛みに直接浸透除菌 微香性7枚×4袋</p> <p>第2類</p> <p>市価1,760円</p> <p><b>★850円</b></p>	<p><b>72 ハリックス55EX温感A</b></p> <p>ライオン 10枚入</p> <p>ピタッと貼れるダブル消炎効果温感タイプ貼りなおLOK</p> <p>第3類</p> <p>市価1,320円</p> <p><b>★630円</b></p>	<p><b>73 サロンシップインドメタシンEX (スイッチOTC) 12枚入</b></p> <p>久光</p> <p>関節痛・腰痛つらい痛みをじかに冷感(冷感)インドメタシン0.5%配合</p> <p>第2類</p> <p>市価1,760円</p> <p><b>★730円</b></p>	<p><b>74 ロイヒつぼ膏</b></p> <p>ニチバン 156枚</p> <p>鎮痛消炎温感プラスター肩こり・腰痛にすぐれた効果患部に貼りやすい</p> <p>第3類</p> <p>市価1,320円</p> <p><b>★840円</b></p>
<p><b>75 外用薬 マキロンS</b></p> <p>第一三共 40ml</p> <p>外傷・殺菌消毒液(スプレータイプ)</p> <p>第3類</p> <p>市価495円</p> <p><b>特270円</b></p>	<p><b>76 リンデロンVs軟膏 (スイッチOTC) 5g</b></p> <p>シオノギ</p> <p>湿疹・皮膚炎治療薬 ステロイド外用剤医療用成分同量配合</p> <p>第2類</p> <p>市価1,188円</p> <p><b>★980円</b></p>	<p><b>77 新オイラックスHクリーム</b></p> <p>第一三共 10g</p> <p>湿疹・かぶれ等のかゆみ止めに殺菌剤配合</p> <p>第2類</p> <p>市価880円</p> <p><b>特290円</b></p>	<p><b>78 ムヒS</b></p> <p>池田 6g</p> <p>かゆみ、かぶれ、虫さされ</p> <p>第3類</p> <p>市価330円</p> <p><b>特200円</b></p>	<p><b>79 キシロA軟膏</b></p> <p>第一三共 10g</p> <p>きり傷、すり傷、かき傷、くつずれ皮膚の殺菌・消毒局所麻酔剤、抗ヒスタミン剤、殺菌剤配合</p> <p>第2類</p> <p>市価495円</p> <p><b>特280円</b></p>
<p><b>80 マキロンかゆみどめ液A</b></p> <p>第一三共 50ml</p> <p>虫さされによるしつこいかゆみに優れた効き目こちよいし清涼感</p> <p>第2類</p> <p>市価858円</p> <p><b>★特480円</b></p>	<p><b>81 キンカン</b></p> <p>金冠堂 50ml</p> <p>虫さされ、肩こりにかゆみに早く効く</p> <p>第2類</p> <p>市価922円</p> <p><b>710円</b></p>	<p><b>82 オロナインH軟膏</b></p> <p>大塚 100g</p> <p>にきび・吹き出物・はたけ・ひび・しもやけ・あかざれ</p> <p>第2類</p> <p>市価1,034円</p> <p><b>730円</b></p>	<p><b>83 プリザエース軟膏</b></p> <p>大正 10g</p> <p>つらい痛み・急な出血の痔にはかゆみの痔にも</p> <p>第2類</p> <p>市価1,212円</p> <p><b>810円</b></p>	<p><b>84 ペアアクネクリームW (スイッチOTC) 14g</b></p> <p>ライオン</p> <p>フェイスラインの吹き出物・ニキビも治療する白く残らずメイクの上からも使える</p> <p>第2類</p> <p>市価1,045円</p> <p><b>★730円</b></p>
<p><b>85 ニューウレアクリーム20%</b></p> <p>第一三共 45g</p> <p>手指のあれ、ひじ・ひざ・くるぶしの角化症尿素20%+ビタミンE配合(医薬品)</p> <p>第3類</p> <p>市価1,320円</p> <p><b>特400円</b></p>	<p><b>86 絆創膏 オレンジケア救急絆創膏</b></p> <p>オレンジケア 2サイズ100枚入り</p> <p>貼っても目立たない薄肌肌にもやさしく、傷口に貼りつきにくい特殊パッドムレにくい通気口[Sサイズ40枚・Mサイズ60枚]</p> <p>市価オープン価格</p> <p><b>250円</b></p>	<p><b>87 ケアリーヴ(Mサイズ)</b></p> <p>ニチバン 22枚入</p> <p>傷口の保護素肌タッチの救急絆創膏肌になじんで曲げてフィット</p> <p>市価440円</p> <p><b>240円</b></p>	<p><b>88 防水カットバンド</b></p> <p>祐徳 50枚入</p> <p>水仕事でも大丈夫傷口をしっかりガード(キズにつかない特殊パッド)</p> <p>市価880円</p> <p><b>特390円</b></p>	<p><b>89 カットバン リペアパッド</b></p> <p>祐徳 12枚入</p> <p>防水 普通サイズハイトロコイド素材がキズを早くきれいに治す痛みをやわらげる</p> <p>市価880円</p> <p><b>540円</b></p>

※記載されている医薬品の服用数は、15才以上の1日量を記載しております。  
 ※薬を服用する際には、使用上の注意をよく読み、用法・用量を必ずお守りください。



キリトリ ≪

のりしろ ㉔

↑ FAX申込の方

FAX番号 / 03-3864-8398

キリトリ ≫

# 申込書 (兼明細書)

東京都電機健康保険組合  
東京都電機健康保険組合弘済会

【 (勤務先) ・ (ご自宅) 】 希望の送付先に必ず○をつけてください。

商品お届け先	住所 〒 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	都道府県 <input type="text"/>
	被保険者 氏名 フリガナ <input type="text"/>	保険証 記号 <input type="text"/> 番号 <input type="text"/>
	電話番号*必ずご記入ください。( ) - ( )	
勤務先名 <input type="text"/>	電話番号 ( ) - ( )	

太枠欄は必ずご記入ください。

※幹旋価格には消費税が含まれております。

No.	商品名	幹旋価格	数量	合計金額	No.	商品名	幹旋価格	数量	合計金額	No.	商品名	幹旋価格	数量	合計金額
1	お徳用4点セット	1,000			34	第一三共胃腸薬(細粒)s	400			67	エア-サロンパスジェットα	900		
2	お徳用5点セット	1,500			35	スクラート胃腸薬(錠剤)	620			68	★アンメルツココロ	400		
3	インジノうがい薬	320			36	新マミオス胃腸薬	360			69	★パテックス液ID	450		
4	ルルうがい薬a	310			37	太田胃散(分包)	390			70	★ハルクスほぐり ロールオン	710		
5	ハンドケールBZ60(ポンプ付)	880			38	太田胃散A(錠剤)	560			71	★オムニード フェルピナク	850		
6	快適3D立体マスク	480			39	クラシエ 和漢胃腸薬G	500			72	★ハリックス55EX温感A	630		
7	★クラリチン EX	1,600			40	新キャベジンコーワS	720			73	★サロンシップイットメタジンEX	730		
8	★プレコル鼻炎カプセルA	420			41	大正漢方胃腸薬(微粒)	760			74	★ロイヒツぼ膏	840		
9	★アスミン鼻炎薬	500			42	バンシロンO1プラス	1,680			75	マキロンS	270		
10	★ストナリニ-サット	400			43	大幸 正露丸	360			76	★リンデロンVαs 軟膏	980		
11	★爽AL目薬	330			44	ワカ末止瀉薬錠	780			77	新オイラックスHクリーム	290		
12	★ロートアルガード	590			45	ストッパ下痢止めEX	450			78	ムヒS	200		
13	★爽AL点鼻薬a	530			46	★防風通聖散料エキスEX錠	1,880			79	キシロA軟膏	280		
14	★ナザール「スプレー」	450			47	新ピオフェルミンS錠	860			80	★マキロンかゆみどめ液A	480		
15	★プレコルかぜ薬錠	520			48	★バファリンA	350			81	キンカン	710		
16	★バブロンSα錠	900			49	★ノーションピュア	360			82	オロナインH軟膏	730		
17	★バブロンゴールドA(微粒)	1,300			50	★新セデス錠	340			83	ブリザース軟膏	810		
18	★ベンザエースA錠	790			51	★ナロンm	450			84	★メアアクネクリームW	730		
19	★バイロンPL顆粒Pro	1,600			52	★ナロンエース T	560			85	ニュークリアクリーム20%	400		
20	★新プレコルス顆粒	460			53	★バファリンソルナi	510			86	オレンジケア救急絆創膏	250		
21	★コンタック総合感冒薬EX	470			54	★バファリンプレミアム	820			87	ケアリーヴ(Mサイズ)	240		
22	★葛根湯エキス顆粒s	680			55	トラベルミン	500			88	防水カットバンド	390		
23	★カコナル葛根湯顆粒2	500			56	クラシエ 八味地黄丸A	1,850			89	カットバン リペアパッド	540		
24	★坂本薬法の葛根湯エキス顆粒	540			57	スリーピンα	560			90	リュウバン	510		
25	★葛根湯エキス錠	680			58	OAリッチ目薬	320			91	★メアーム水虫ワシHT7クリーム	890		
26	★葛根湯液II	980			59	スマイルPITドライアイ	420			92	★メアーム水虫ワシHT7液	890		
27	健栄Gトローチ	300			60	スマイル40EXゴールド	580			93	ユンゲルスーパー黄芩液IIα	720		
28	ツムラ漢方トローチ 桔梗湯	430			61	★アイリス フォリフレッシュ	980			94	ノイビタエースEX	930		
29	固形浅田鮎クールS	330			62	スマイル40プレミアムDX	1,250			95	アリナミンEXプラス	5,040		
30	グックスメチケイテド(ドゥブルモ)	330			63	ティアリッチ目薬	330			96	ビタミンBBプラス「クニヒロ」	1,800		
31	新ルルエースのどスプレーa	620			64	抗菌アイリス 使いきり	700			97	キュービーコーゴールαプレミアム	2,090		
32	★プレコルせき止め錠A	780			65	★バスタイムプラス	270			98	リポビタミンDX	2,800		
33	★洗眼子供せきどめ(カウプ)(ひょう織)	510			66	★サロンパスEX	1,300			99	アリアンナC	1,080		

申込締切日:令和6年2月22日

### 〈セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)について〉

★印がセルフメディケーション税制対象商品です くわしくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

※対象金額に補助金額、獲得ポイント、送料は含まれません。個人支払金額のみになります。

必ずお読みください 右記のチェック欄に☑を入れてください。☐ 医薬品の購入者は15才以上です。

※指定第2類医薬品(第2類)は、使用者の状態により重篤な副作用が生ずる可能性があり、特に注意を要する医薬品です。使用上の注意の「してはいけないこと」をお読みください。

※NO. 09、15、16、17、18、20、21、22の商品は医薬品医療機器等法により購入可能数量が制限(原則1回の購入につき1箱)されているもので、複数個ご購入される方は、必ず購入理由を右記チェック欄よりお選びください。(複数回答可)また、その他の理由にチェックされた方は( )内に理由をお書きください。(お答えのない場合、複数購入の受付ができません)

※内容により、薬剤師よりご連絡を入れさせていただく場合もございます。

①金額(個数)	円	個
②健保補助額	1,000円	
③合計金額(①-②)	円	
④送料(③が4,000円以上で無料に○)	600	無料
⑤MHWウォーキング	円分	
支払金額(③+④-⑤)	円	

① 常備薬として複数人で使用するため

② 次回の幹旋時期まで期間が空いてしまうため

③ その他の理由 ( )

のりしろ ㉕

キリトリ ≫

⑤ MHWウォーキング欄では、個人向けポータルサイト「マイヘルスウェブ(MHW)」にて第10回MHWウォーキングキャンペーン【組合設立60周年記念大会】(令和5年9月~11月)に参加した方が、一日平均6千歩以上達成で達成賞の家庭薬購入補助券2,000円分を使用できます。使用にはMHW内MYメールから出力した達成賞進呈メールの同封が必要です。

①  
こちらの面にのりをつけてください。

## お願い

・お申込はこの封筒（切手不要）  
でお願いします。

・最終申込締切

**令和6年2月22日（木）**  
**必着**

- ・宅配便にて配送いたします  
ので、確実に受け取りの  
できる住所をご記入ください。
- ・お申込みの際、ご記入もれ  
がないかご確認ください。

## 家庭薬購入補助券使用の場合

- 第10回MHW(マイヘルスウェブ)**  
**【組合設立60周年記念大会】**  
**ウォーキングキャンペーン**  
**個人達成賞進呈メール**

同封した方はチェック☑を入れてください

②  
こちらの面にのりをつけてください。

料金受取人払郵便

神田局承認

1899

差出有効期間  
2024年3月  
8日まで

(切手は、はらずに  
お出してください。)

1 0 1 8 7 9 5

3 3 4

株式会社サンメディカル  
東京都電機健康保険組合 係

東京都千代田区東神田2-9-8 高橋ビル2階

最終申込締切  
令和6年2月22日（木）必着



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。