



東京都電機
健康保険組合

KENPO だより

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

2024年秋号 No.282



2024

健康経営優良法人
Health and productivity

令和5年度決算のお知らせ(p.2)
「資格情報のお知らせ」&
マイナ保険証特集!!(p.4~9)
秋のウォーキングキャンペーン
始まります!(p.16)



パロット先生

ボルトン

もうマイナ保険証に
切り替えた?

もちろん!
みんなも早めに登録してね

令和5年度 決算のお知らせ

賃上げを背景に保険料収

令和5年度は健康保険料率を95%に据え置いて運営しました。令和5年度は大規模事業所の脱退がありました、被保険者数は微減に留まり、標準報酬・標準賞与額は賃上げを背景に堅調に伸びたため、保険料収入は前年度より微増となりました。支出は保険給付費が4%増、高齢者医療への納付金が12%増と大きく増加しましたが、実質的な経常収支では27億円の黒字決算となりました。

団塊の世代がすべて後期高齢者入りする2025年が間近に迫っており、医療費増加傾向に歯止めがかからず、厳しい財政運営が続く見通しです。

令和5年度は、
27億円の経常黒字だよ。
保険料収入は前年度より
少し増えたよ



保険料

前年度
決算比
+0.6%

収入の94%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、603億円でした。被保険者数が微減したものの前年度より0.6%増加しました。

繰越金

前年度決算から繰越金として18億円を収入に計上しました。

収入

合計 63,904,771千円

保険料
60,335,258千円

調整保険料収入
838,899千円

繰越金
1,845,796千円

繰入金
38,214千円

その他の収入
846,604千円

経常収入合計 60,462,457千円

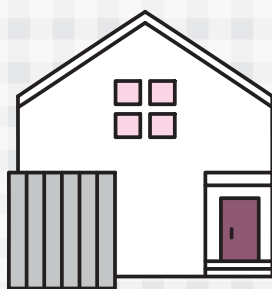
経常収支差引額

■被保険者1人当たり額（年間）を家計に例えると

収入 59万円

給料（保険料）
…558,000円

その他の収入
…32,000円



貯金 5万円

支出 54万円

医療費（保険給付費）…268,000円

高齢の親への仕送り（納付金）
…235,000円

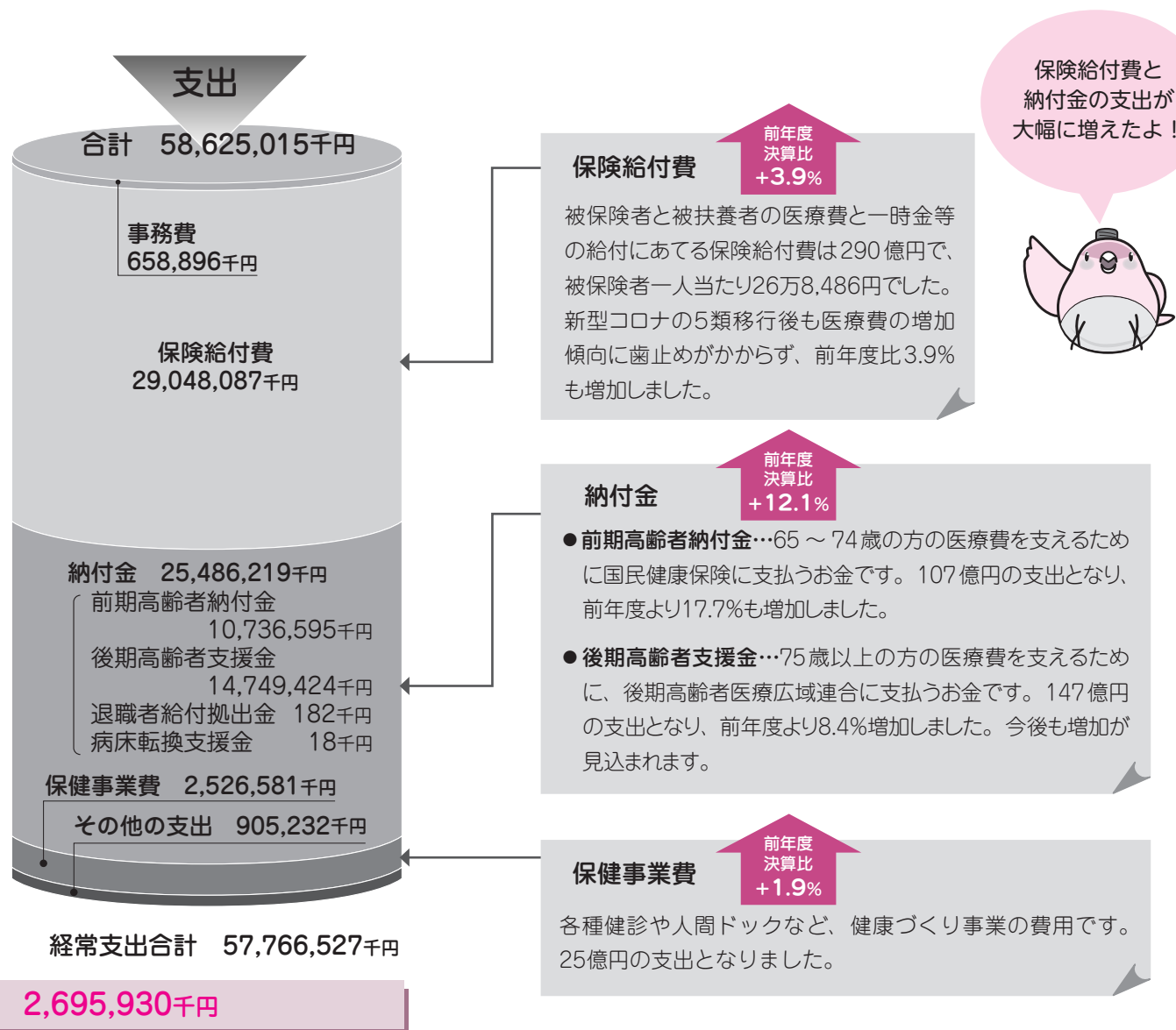
健康管理に使う費用（保健事業費）
…23,000円

その他の支出……………14,000円

医療費と高齢者への
仕送りが
主な支出です。



入が堅調、支出増ながら黒字決算に



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算出された介護納付金を国に納付します。令和5年度の介護納付金は78.1億円となり、収支差引額は準備金への積立金および翌年度への繰越金としました。

収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	8,054,215
繰越金	537,926
雑収入	16
合計	8,592,157

支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	7,811,583
介護保険料還付金	651
合計	7,812,234

令和5年度の事務監査が実施されました

令和5年度の事務監査は、去る6月21日(金)、鳥居・福田監事によって実施され、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に、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。

「資格情報のお知らせ」をお届けします



令和6年12月2日から現行の保険証は発行されなくなり、
原則マイナ保険証へ移行します。

現行の保険証からマイナ保険証への移行にあたり、

令和6年8月末に「資格情報のお知らせ」を下記により加入者にお届けします。

目的

マイナンバーの総点検を経て、資格情報が正確に登録されていることをご本人にお知らせし、
すべての方に安心してマイナ保険証をご利用いただくことを目的としています。

対象者

令和6年6月末時点の東京都電機健康保険組合の被保険者と被扶養者

※マイナンバーの届出がある方が対象です。

※令和6年7月以降に加入された方には、12月にお届けする予定です。

お届け方法

事業主経由で送付させていただきます（任意継続の方はご自宅にお届けします）。また、被保険者分と被扶養者分をまとめて**世帯単位**で封筒に入れてお届けします。

「資格情報のお知らせ」を受け取ったら

〈資格情報のお知らせ サンプル〉

1234-12345678-12
ご本人様

健康 太郎 様

東京都電機健康保険組合
保険者番号：06134803
〒113-8566
東京都文京区湯島3-15-4

＜お問い合わせ＞「資格情報のお知らせ」臨時ダイヤル
03-3835-0006 平日9:00～17:00
※臨時ダイヤルは9月30日までの開設予定です。

資格情報のお知らせ

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記の通りお知らせします（令和6年6月30日時点）。
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	1234	番号	12345678	扶番号	12
氏名	健康 太郎				
フリガナ	タケダ タロウ				
負担割合	****				
資格取得年月日	平成10年8月1日				
保険者名	東京都電機健康保険組合				

マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら

スマートフォンをお持ちの方は、右の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

マイナ保険証の読み取りができない同様の場合は、スマートフォンでの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提出することで受診いただけます（スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提出することで受診いただけます）。

②

③

資格情報のお知らせ

令和6年8月7日発行
東京都電機健康保険組合
保険者番号：06134803
記号 1234 番号 12345678 (扶番号) 12

氏名 健康 太郎
負担割合 ****

受診の際はマイナ保険証が必ず必要です

上を切り取ってご利用いただくこともできます
(このお知らせのみで受診できません)

※※※※ ※※※※ 1234

① 健康保険の資格情報を確認

同封されているご家族の分も含め、「資格情報のお知らせ」真ん中①枠内に記載された、健康保険の資格情報をお手持ちの保険証の記載内容と確認してください。

② マイナンバー下4桁を確認

同封されているご家族の分も含め、「資格情報のお知らせ」右下②枠内に記載された、マイナンバー下4桁を確認してください。

③ 「資格情報のお知らせ」の携帯

「資格情報のお知らせ」左下の切り取り③部分を切り取って、マイナンバーカードと一緒に携帯しご利用ください。

なお、マイナポータルから資格情報をスマホにダウンロードしていただければ携帯は不要です。

※医療機関窓口において、カードリーダーの故障などマイナ保険証が利用できない場合に必要となります。

記載内容に誤りがある場合は
電機健保にご連絡ください



「資格情報のお知らせ」は こんなときにご利用いただけます

① 電機健保へ各種申請をするとき

健保組合への各種申請には被保険者記号・番号の記載が必要ですが、保険証廃止後は「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。

保険証が廃止に
なったあと、
被保険者記号・番号の
確認に使えるよ

② 医療機関にカードリーダーがないときや、 不具合でマイナ保険証が読み取れないとき

「マイナンバーカード」と「資格情報のお知らせ」をセットにして提示すると、保険診療が受けられます。

※「資格情報のお知らせ」だけでは保険診療を受けることはできません。



マイナポータルから 資格情報をダウンロードできます

マイナポータルはこちら

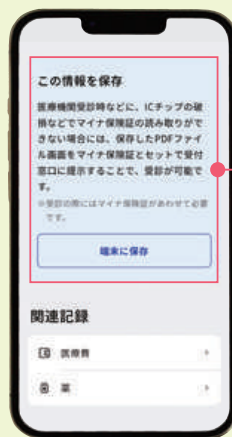


マイナポータルから、ご自身のスマートフォンにPDFファイルをダウンロードできます。このPDF画面の提示で「資格情報のお知らせ」に代えることができますので、紙を持ち歩く必要はありません。

※今年秋以降に、電機健保の健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」からも資格情報のお知らせ（PDF）をダウンロードできるようになる予定です。



スマホに
ダウンロードしておけば
紙で持ち歩かなくて
いいよ



「端末に保存」ボタンから資格情報を
スマートフォンに保存できます

お問い合わせ先

「資格情報のお知らせ」臨時ダイヤル

※臨時ダイヤルは9月30日までの開設を予定しています。

TEL 03-3835-0006

(平日9:00～17:00)



いざというときに困らないように、
マイナンバーカードの保険証利用登録を済ませ、
今からマイナ保険証で医療機関にかかりましょう！

次ページに続く

今回は「資格情報のお知らせ」と
「保険証廃止後」についての
ご質問にお答えします



企画課 加藤

「資格情報のお知らせ」について

Q1 「資格情報のお知らせ」とはなんですか？

A1 ご自身の健康保険の資格を簡易に把握できるものです。また、マイナ保険証と「資格情報のお知らせ」をセットで提示することで、オンライン資格確認義務化対象外の医療機関や、機器の故障等でマイナ保険証が利用できない場合でも保険診療が受けられます。

Q2 同封されている「資格情報のお知らせ」は家族全員分ですか？

A2 今回お送りした「資格情報のお知らせ」は、令和6年6月28日までに健保組合へ届出のあった在籍加入者で、かつ、マイナンバーの届出がある方が対象となります。令和6年7月1日以降に届出があった方や、マイナンバーの届出が遅れている方、電機健保に加入していないご家族の分は含まれません。

Q3 令和6年7月1日以降に加入した人の「資格情報のお知らせ」はいつ送られますか？

A3 令和6年7月1日から令和6年11月29日までに届出のあった加入者については、令和6年12月中にお送りする予定です。

Q4 「資格情報のお知らせ」を受け取ったらどうしたらよろしいですか？

A4 同封されているご家族の分も含め、資格情報に記載されたご本人（P4＜資格情報のお知らせサンプル＞①に記載されたご本人）にお渡しいただき、P4の「資格情報のお知らせ」を受け取ったら①②③のご確認等をお願いいたします（小さなお子様の場合などは、被保険者の方等によるご確認をお願いいたします）。

Q5 すでに扶養から削除となっていますがどうしたらよろしいですか？

A5 令和6年6月28日現在の在籍加入者を対象として「資格情報のお知らせ」を作成しています。今回のお知らせ発送が令和6年8月末となっており、この2ヵ月の間に既に扶養から削除となった方の分については、記載内容を確認のうえ誤り等なければ破棄してください。

Q6 資格情報のお知らせを紛失した場合、どうしたらよろしいですか？

A6 マイナポータルの資格情報画面を確認できる場合、再交付の手続きは不要です。なお、マイナポータルの資格情報画面を確認できない場合は、資格情報のお知らせ交付申請書で再交付の手続きをしてください。

Q7 転職などで退職した場合に「資格情報のお知らせ」を返す必要はありますか？

A7 「資格情報のお知らせ」をお返しいただく必要はありません。ご自身で破棄してください。

「保険証廃止後」について

Q₈ 現在持っている保険証は使えなくなるのですか？

A₈ 令和6年12月2日以降はマイナ保険証を利用した医療機関等への受診に切り替わります。マイナ保険証の準備をお願いします。現在お持ちの保険証は経過措置期間として令和7年12月1日まで利用でき、令和7年12月2日以降は利用できなくなります。なお、令和7年12月1日までの間に、健康保険の資格を喪失した場合や扶養から削除となった場合には、必ずお返してください。

Q₉ 今年の12月以降は病院には何で受診すればいいですか？

A₉ 4つの方法で保険診療を受けることができます。

①マイナ保険証 …… イチオシ！

保険証に比べて医療費が安くなり、過去の診療データに基づく的確な医療を受けられます。

②お手元の保険証

令和7年12月1日まで使用可能です。マイナ保険証に比べると医療費が割高になります。

③資格確認書

令和6年12月2日以降、新規加入の方でマイナ保険証をお持ちでない方や保険証を紛失した方などが申請した場合に交付します。

④資格情報のお知らせ+マイナ保険証

マイナ保険証が利用できない医療機関で、「資格情報のお知らせ」とマイナ保険証を併せて提示することで保険診療が受けられます。マイナポータルの資格情報画面の提示でもOKです。

	令和6年					令和7年											
	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
① マイナ保険証	すでに利用可能																
② 健康保険証	最長 令和7年12月1日まで																
③ 資格確認書						令和6年12月2日以降順次発行											
④ 資格情報のお知らせ※		令和6年8月末発送															

※マイナ保険証を併せて提示

Q₁₀ 保険証が使えなくなるのは不安です。どうしたらよいのですか？

A₁₀ 保険証が使えなくなる前からマイナ保険証での受診へ切り替えを行ってください。マイナ保険証で受診すると医療費が安くなり、よりよい医療が受けられ、高額な医療費の立て替え負担も不要になるなど、メリットがあります。なお、マイナ保険証で受診をしたことがない方は以下の準備から行う必要があります。

①マイナンバーカードを取得

お住まいの市（区）役所にて、マイナンバーカードを取得してください。

②マイナンバーカードの保険証登録

お近くのセブンイレブンのATMや、医療機関窓口のカードリーダーを使って、マイナンバーカードの保険証登録をしてください。

③マイナポータルで健康保険資格情報の確認 ※P5参照

マイナポータルにログインし、健康保険資格情報の内容を確認のうえ、スマホにこの資格情報(PDF)をダウンロードしてください。ダウンロードしたPDFは健康保険の資格情報として利用でき、今回お送りした「資格情報のお知らせ」を携帯する必要はなくなります。



12月以降は、保険証を紛失しても新規発行できません。
マイナ保険証で受診できるようにしておきましょう

マイナンバーカードをお持ちでない方

マイナンバーカード総合サイト →



マイナンバーカードの保険証利用登録動画

厚生労働省 →



電機健保 マイナンバー特設ページもご覧ください。



マイナ保険証への 切り替えは簡単です[！]



マイナ 保険証の メリット

1) 医療費が安くなります(令和6年11月末まで)

初診料20円、再診料10円、マイナ保険証で受診すると安くなります。
※自己負担は上記の3割(未就学児、70歳以上一般・低所得者は2割)

2) 医師が過去の診療情報を見て診察できます

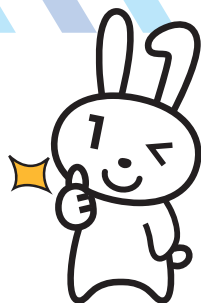
過去の診療情報や薬、特定健診結果を医師が見ることができます(患者が同意した場合)。本人が覚えていなくても、正確な情報に基づく医療が受けられます。

3) 限度額適用認定証が不要になります

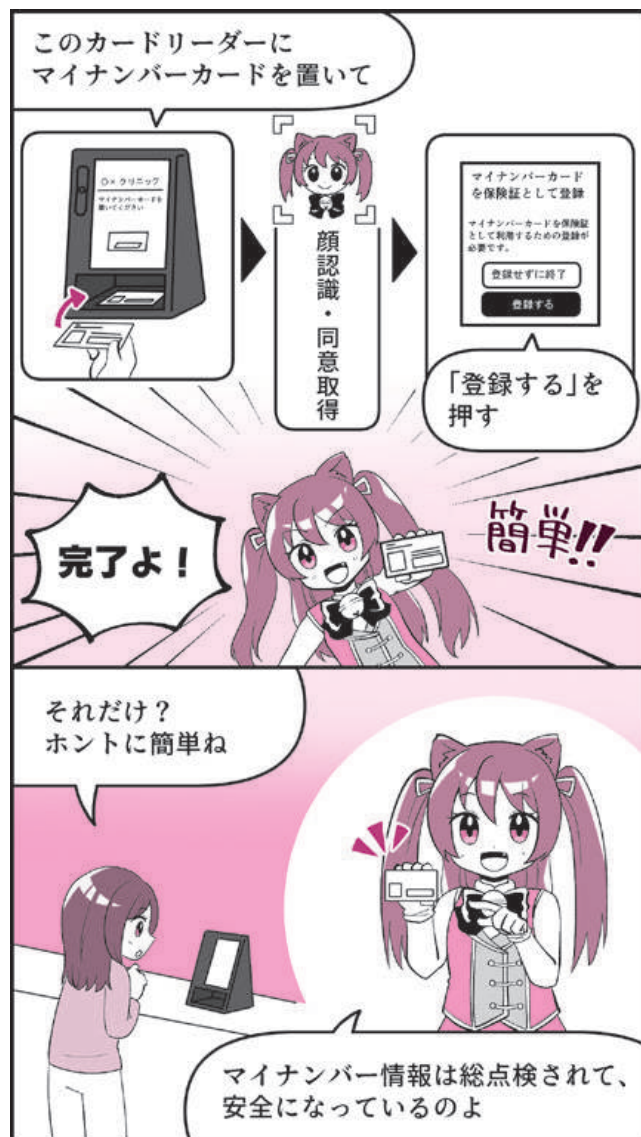
医療費が高額になったとき、窓口負担を自己負担限度額までに抑えるための「限度額適用認定証」は、事前に健保組合に申請が必要ですが、マイナ保険証で受診すると不要になります。

4) 医療費控除が簡単になります

マイナポータルで医療費情報を参照でき、医療費控除の申請手続きが簡単になります。



慣れ親しんだ保険証からマイナンバーカードに切り替えるのは不安で面倒、そんな方も多いと思います。
でも、マイナンバーカードの保険証利用の登録は、医療機関にあるカードリーダーで簡単にできます。



紛失した
ときはここに
電話!

マイナンバーカードを万が一落したり、なくしたりした場合は、一時利用停止を24時間365日フリーダイヤルで受け付けています。

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178



「保険証で医療機関にかかる」→「マイナンバーカードで医療機関にかかる」へと変わっていきます。ほとんどの医療機関・薬局でマイナ保険証が使えるようになっていますので、今からマイナ保険証で受診してください。

「被扶養者の資格確認調査」を行います

健康保険法施行規則に基づき、被扶養者となっている方が現在も被扶養者の認定要件を満たしているかどうか、毎年調査を行います。今年度も「中間サーバー」を活用して、認定要件を満たしている方を事前に除外することにより、効率的な資格確認を行います。

＊中間サーバー…健保組合等が行政機関などと情報連携するためのシステム。健保組合は中間サーバーを通じて住民基本台帳ネットワークシステム等へ情報照会を行います。

今年度も
「中間サーバー」*を
活用します

必要な
方だけ
調査するよ



① 実施時期

各事業所への発送日 令和6年10月7日(月)
電機健保への提出期限 令和6年11月29日(金)

事業所でとりまとめてご提出いただきます。
各事業所の提出期限は
お勤め先のご担当者にご確認ください。

② 調査対象者

中間サーバーで収入調査と世帯調査を行い、認定要件を満たしていることが確認できなかった方
(令和6年4月1日以降に認定された方、令和6年4月1日以降に加入された事業所、令和6年度末までに75歳に到達する方は対象外です)

※公的年金の収入が180万円以上の被扶養者については、「健康保険 被扶養者の資格調査の結果通知書」を送付します。認定要件を満たす根拠書類等の回答があれば再認定し、回答がない場合は被扶養者から削除させていただきます。

③ 実施要領

事業所を通じて実施します。調査対象となる被扶養者がいる被保険者の方は、必要書類をご用意の上、事業所の健保事務担当部署にご提出ください。



ご注意ください!

こんなときは被扶養者ではなくなります

- お子さんが就職して、新しい就職先の健康保険の被保険者になった
- パートの収入が、被扶養者の範囲を超えている*
- パート先の健康保険に加入することになった
令和6年10月から適用拡大によりパート先で被保険者になる場合があります → 14ページへ
- ご両親の年金が増額されて、被扶養者の範囲を超える額となった*
- 被扶養者が75歳になった

※被扶養者の収入要件

- ①年間収入130万円未満(60歳以上の方、障害のある方は180万円未満)
- ②被保険者の年収の2分の1未満
- ③別居の場合は被保険者からの仕送り額より年間収入が少ない
(ただし、この金額内でも生計維持が認められない場合もあります。)



電機健保ホームページ

詳しくは電機健保ホームページをご覧ください。

https://www.denkikenpo.or.jp/member/outline/family_a.html

インフルエンザ予防接種費用を補助します

電機健保では、今年もインフルエンザ予防接種の費用補助（1名につき1,000円）を行います。
ご家族・職場で感染を拡げないために、流行する前のワクチン接種をおすすめします。

※お住まいの自治体による費用補助により自己負担がない場合、電機健保の補助金申請はできません。



電機健保ホームページ

※④東振協のインフルエンザ予防接種利用券のダウンロードはMY HEALTH WEBからのみ可能です。
電機健保ホームページ、東振協ホームページからはダウンロードできませんのでご注意ください。

A 東振協契約医療機関で受ける

B 最寄りの医療機関で受けて補助金請求

対象者	被保険者・被扶養者	被保険者・被扶養者
接種期間	◇院内予防接種・出張予防接種 令和6年10月～令和7年3月 ◇集合予防接種 令和6年11月～令和6年12月	令和6年4月1日～令和7年3月31日
接種医療機関	東振協の契約医療機関	最寄りの希望する医療機関
補助金額	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。	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。
申請方法	個人で接種 ◇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、MY HEALTH WEBにて利用券発券の手続きを行います。発券した「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券（院内・集合予防接種用）」を接種日に保険証等と一緒に提出してください。 事業所とりまとめ ◇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～	事業所とりまとめ 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）」（写し可）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MHW事業所用管理画面より申請してください。回収した領収書はPDF化し、MHWへアップロードできます。（申請期限：令和7年4月5日まで） ※従来の「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」での提出も可能です（回収した領収書の添付が必要です）。

利用券の発行はMY HEALTH WEBから!!

「補助金・申込」から
「利用券発行へ」を
クリック

→ログイン方法は
裏表紙へ



新型コロナウイルス予防接種費用も補助します

令和6年度から、新型コロナウイルス予防接種費用補助金を新設しています。

【対象者】被保険者・被扶養者

【補助金額】1,000円

【申請方法】ご希望の医療機関で接種後、領収書を事業所で取りまとめてMY HEALTH WEBから申請



Let's Sports

5つの契約スポーツクラブをご紹介します

電機健保では、

5つのスポーツクラブと法人契約をしています。

ご加入のみなさんは通常よりも割安に利用できます。

スポーツの秋、お近くのスポーツクラブで

おトクに運動してみませんか？

詳しくは電機健保ホームページをご覧ください。



電機健保ホームページ

スポーツクラブルネサンス

ジムだけじゃない！ 筋トレも！

サポーターが
充実しているので
無理なく続けられる！

サウナも！

トレーニングの後は
スバるサウナで
リラックス！

**スタジオ
レッスンも！**

ヨガ、ダンス、
格闘技など
楽しいプログラムが
いっぱい！

新規の方限定
お得に始めるチャンス！

**新登場
法ジム・サウナ
おためし会員**

全国の
ルネサンスが
使えます！

5ヵ月間ずーっと、お得！

5,500 円/月 (税込)

1ヵ月目 0円
2ヵ月目 0円
3ヵ月目 5,500円
4ヵ月目 5,500円
5ヵ月目 5,500円
6ヵ月目以降
この会費
が適用

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間での利用となります)●ジム、スタジオレッスン、ロウカールームと付帯の温浴施設。プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員などのプランをご選択ください。

【ご利用期間・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能) 会員プランについては料金ページでご確認ください。

期間限定 9/14(土) ▶ 11/4(月)

月額固定 使いたい放題プラン

・月会費 **2ヵ月分**

法人ジム・サウナおためし会員
Monthlyコーポレート会員

・タオル&シューズレンタル
通常2,090円/月(税込)
最大2ヵ月分

さらに

0円

※事務手数料がかかります。

ルネサンス公式オンラインショップ

クーポン
プレゼント！

¥2,000OFF

2人以上同時入会ですそれぞれ/
月会費
1ヵ月分 **1,100円割引！**

都度払い 使う毎にお支払い

1,980 円 (税込)

1 Day コーポレート会員

レンタル用品

通常1,760円/月(税込)
タオル(大中小セット)・
シューズ・Tシャツ・
ハーフパンツ

入会当日 **0円**

6ヵ月目以降の会員種別等は
こちらをご覧ください！



お手続きに
必要なものなど
詳細もご案内
しています。



RENAISSANCE

店舗の詳細は

ルネサンス 店舗一覧

検索

※特典はルネサンスに初めてご入会される方で、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用(都度払い会員は対象外)。※過去6ヵ月以内に在籍していた方、フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。

コナミスポーツクラブ

KONAMI SPORTS CLUB

**コナミスポーツクラブ
3つのオススメポイント！**

POINT
1

おトクな法人会員価格でご利用可能！

継続的にフィットネスを楽しみたい方向け

月会費プラン **5,720円/回～**

初めての方や不定期的に通いたい方向け

都度利用プラン **1,320円/回～**

料金プランの詳細は
こちらをチェック



POINT
2

手数料無料！新規入会ならWEB入会がオススメ！

WEB入会手続きに必要なもの

- 所属法人コード : D053520000
- 確認コード : 802371
- 顔写真 データ ※1
- 健康保険証画像データ
- ご本人確認書類画像データ ※2

WEB入会
はこちらから →



※1 ご本人のみ正面から撮影しているもの。6ヵ月以内に撮影したもの。 ※2 運転免許証・運転経歴証明書・パスポート・在留カード・特別永住者証明書・身体障害者手帳・マイナンバーカード(顔写真付き)のいずれか。

■ご入会はコナミスポーツクラブの店頭でもお手続きいただけますが、会員証発行手数料1,100円(税込)が必要です。

POINT
3

全国のコナミスポーツクラブをご利用可能！

都度利用プランなら、法人会員利用
提携施設もご利用いただけます。

コナミスポーツクラブの
施設検索はこちら →



ご不明な点はお電話、またはホームページからお問い合わせください。

コナミスポーツ
お客様ダイヤル

0570-000-573

受付時間 平日 10:00～18:00

詳細な情報はWEBをチェック！

コナミスポーツクラブ

※受付時間は変更となる場合がございます。最新情報はホームページにてご確認ください。

https://www.konami.com/sportsclub/corp/

スポーツクラブNAS



ココロ、ウゴカセ。

スポーツクラブNASはジム・スタジオ・スパを備えた総合クラブを中心に、エステ・ホットヨガスタジオなど全国で70店舗以上を展開しています。

月額定額制で何度でもご利用OK

月会費会員

12,100円/月

入会時に事務手数料
1,100円が別途必要です。

ご利用のたびに利用料をお支払い

都度利用会員

2,000円/回

会員証初回発行手数料
1,100円が別途必要です。

SPORTS CLUB **NAS**



JOY FIT



施設・設備・スタジオプログラム等
はご利用店舗によって異なります。
HPでご確認いただけます。→



JOY FIT

レッスンもマシンも楽しめる
スポーツクラブ

かしこく使える24時間ジム

女性専用ヨガ・スタジオ

JOY FIT

JOY FIT 24

JOY FIT YOGA

入会金 **2,200**円 / 登録事務手数料 **3,300**円

通常月会費
6,500円~8,000円

通常月会費
6,500円~9,000円

通常月会費
11,000円~14,000円

法人会員特典

入会金 **550**円 / 登録事務手数料 **無料**

6,578円/月

6,578円/月

9,878円/月

入会手続きはアプリのみ プロモーションコード325680506568



【お問い合わせ】
株式会社 ヤマウチ 東京オフィス 法人営業部
Mail: g_ygc_houjin@okamoto-group.co.jp

メガロス

東京都電機健康保険組合 優待利用制度

MEGALOS

スポーツクラブメガロス

◆最新プログラムが受け放題!

月会費が
毎月

1,100円 税込 割引

※特定の会員種別になります。

入会時
事務手数料

6,600円 税込 無料

都度利用会員

メガロスLEANBODY1,480円/月

各店2,200円/回で利用可能
※会員証発行手数料1,210円(税込)が別途必要

詳細は専用サイトを
ご参照ください。



令和6年
10月から

健康保険と厚生年金の加入対象者がさらに拡大されます

パート・アルバイト等で働く方も、勤め先で健康保険と厚生年金に加入する「適用拡大」が進められています。

令和6年10月から、従業員数51人以上の勤め先で働く方も対象となります。

対 象 従業員数51人以上の勤め先に拡大

ご家族が該当する場合は、
勤め先の健康保険に加入するため
電機健保の被扶養者ではなくなります。
手続きをお忘れなく！

以下のすべてに
チェックが入った方が対象です。

- ☒ 週の所定労働時間が20時間以上
- ☒ 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- ☒ 月額賃金が8.8万円以上
- ☒ 学生ではない
※休学中や夜間学生は加入対象となります。

令和6年
10月1日
から

柔道整復療養費の患者ごとの「償還払い」へ変更となる条件が追加されます

柔道整復療養費の適正な審査・決定を目的として、一定の条件のもと、患者ごとに「受領委任払い」(※1)から「償還払い」(※2)に変更が可能となっています。

令和6年10月より「**長期かつ頻回な施術を継続して受けている患者**」も償還払いへ変更できる条件に加わります。また負傷原因の照会文書を送付し、再三催促をかけても回答がいただけない場合について、**照会文書の送付回数を3回から2回に変更**します。
負傷原因の照会が届いた際には、必ず回答をご返送ください。

※1：受領委任払い…柔道整復師が患者から委任され、組合負担を柔道整復師が請求するしくみ。患者は2～3割負担で済む。

※2：償還払い…委任を不可とし、患者が組合負担を請求するしくみ。患者は窓口で全額支払い、後日払い戻しを受ける。

患者ごとの「償還払い」変更条件

1. 健保組合が繰り返し(※3) 負傷原因等の照会を送付しても回答がない患者

- 【対象患者】 ①多部位の施術（3部位以上）
②長期間の施術（3ヵ月以上）
③頻回受診（同月内に10回以上）

2. 複数の施術所で同部位の施術を重複して受けている患者

3. 長期かつ頻回な施術を継続して受けている患者(※4)

「償還払い」に変更する「注意喚起通知」を送付しても未回答の患者や複数の施術所で継続して施術を受けている患者、長期かつ頻回な施術を受けている患者に対して、未回答や同意を得られない場合「償還払い変更通知」を送付し、請求手続きを変更します。

※3：照会文書の送付回数はこれまでの「3回」から「2回」に変更。

※4：初検日を含む月以降5ヵ月を超えて、かつ1月あたり10回以上の施術を継続して受けている患者

出産ナビ(厚生労働省) ご利用ください

厚生労働省は、全国約2,000件の出産施設の所在地、外来受付時間、医師数、年間分娩件数、分娩費用の目安、無痛分娩の有無などがわかるWebサイトを開設しました。



厚生労働省

こんなときに
ご利用
ください

・出産ってどのくらいのお金がかかるの…?

・今の自分たちのニーズにあった場所を探したいけど、
手間がかかって大変…

出産ナビ



●電機健保の「妊娠・出産・子育て電話相談」もご利用ください

0120-462132 24時間・通話料無料

●電機健保ホームページ

女性のためのヘルスアップ事業



令和8年度から

「子ども・子育て支援金」が始まります

令和6年6月に子ども・子育て支援法等が改正されました。社会全体で子育てを支えるという理念のもと、「子ども・子育て支援金」を公的医療保険に上乗せして徴収し、子育て世帯への支援が拡充されます。

子育て支援の内容

少子化に歯止めをかけるために、こども未来戦略「加速化プラン」が順次実施されます。政府は、子ども1人が0歳から18歳までに受ける給付額は平均146万円増え、352万円になると説明しています。

 児童手当	所得制限撤廃、対象18歳まで延長 第3子以降月額3万円にアップ	 こども誰でも 通園制度	親が働いていなくても 3歳未満の子を預けられる
 ひとり親世帯の 児童扶養手当	子3人以上の世帯 加算部分の支給額アップ	 育児休業給付	両親とも14日以上休業取得すれば 最長28日間給付引き上げ
 妊娠・出産時	10万円相当給付	 時短勤務	2歳未満の子どもの親 賃金の10%支給
 国民年金保険料	子どもが1歳になるまで免除		

必要な財源

国の試算では、加速化プランが完了する令和10年度に年間3.6兆円が必要で、そのうち1兆円を「子ども・子育て支援金」で賄います。令和8年度から段階的に導入され、令和8年度0.6兆円、9年度0.8兆円、10年度1兆円を、健保組合等が健康保険料に上乗せして徴収します。

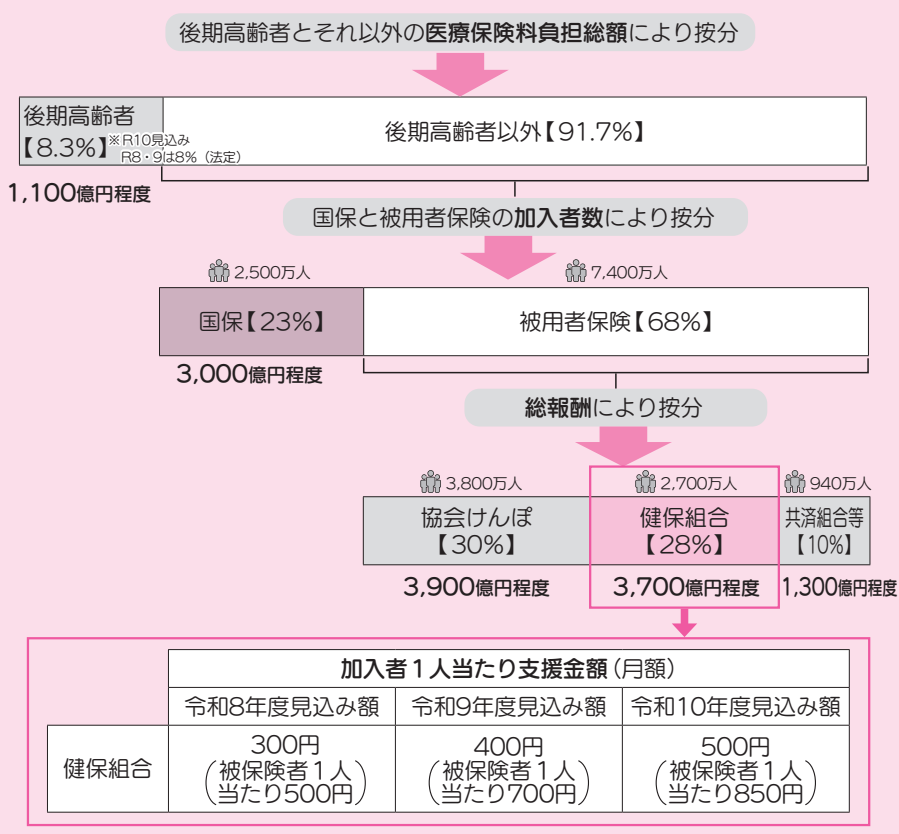
年間3.6兆円（令和10年度見込み）

すでにある予算の活用 1.5兆円	歳出改革 1.1兆円	子ども・子育て支援金 1兆円
------------------	------------	----------------

支援金の額は、健保組合に加入する被保険者1人当たり平均月額500円（令和8年度）と試算されています。健康保険料と同じく、標準報酬月額に支援金率を乗じて金額を算出するため、報酬によって負担額は異なります。なお、国が一律の支援金率を示す予定です。



子ども・子育て支援金の徴収は令和8年度から始まります。詳細は改めてお知らせします。



第13回

秋のウォーキングキャンペーン 始まります！

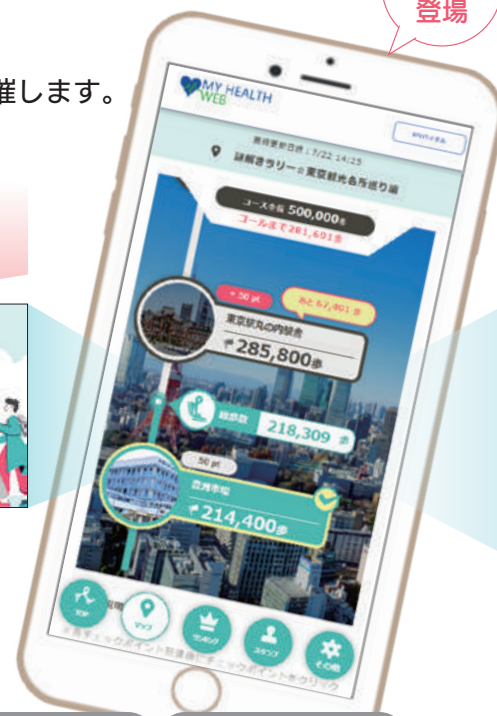
新マップ
登場

MY HEALTH WEBで秋のウォーキングキャンペーンを開催します。
初めての方も、ぜひご参加ください。

家庭薬購入
補助券
+
抽選に使える
MYポイントを
獲得！



9/1～9/15に
このバナーから
エントリーしてください



エントリー

9/1(日)～9/15(日)

実施期間

9/16(月)～11/15(金)

		付与対象	MYポイント	家庭薬購入補助券
参加賞		エントリーした人全員	1,000	—
達成賞	個人戦	1日平均 10,000歩以上	2,000	2,000円分
		1日平均 8,000～9,999歩	1,000	1,000円分
		1日平均 6,000～7,999歩	600	600円分
	チーム戦 (2～8名)	チーム1日平均 10,000歩以上	2,000	—
		チーム1日平均 8,000～9,999歩	1,000	—
		チーム1日平均 6,000～7,999歩	600	—

2～8名でチームを作るとポイント加算！
ご家族や職場の仲間でチーム戦にもチャレンジを。

最大5,000ポイントと
家庭薬購入補助券2,000円分もらえます！

●第13回ウォーキングキャンペーンスケジュール



※家庭薬購入補助券は達成メールをプリントアウトし、あっせん販売申込書に添付すると使用できます。
※参加賞(メール)は、あっせん販売には利用できませんのでご注意ください。

チーム戦でポイントアップ!



ご家族や職場の仲間2～8名でチームを作ると、「個人戦」と「チーム戦」の両方で順位が表示されます。チーム戦のポイントもプラスでゲットできます。職場の健康イベントやご家族におススメです。

＼ 応援スタンプ /

チーム内でスタンプを送り合って応援できます!



まだ登録していない方は

**MY HEALTH WEB 公式アプリ (無料) から
初回登録してください**

無料

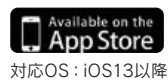
MY HEALTH WEB 公式アプリ (無料) のダウンロードはこちらから

アプリを
ダウンロード!



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



参加者・
チーム数も
増えています

「セキュリティコード」 の発行は簡単!

MHW 内で医療費明細、健診結果、ジェネリック医薬品差額情報をご覧いただくには「セキュリティコード」が必要です。**SMS (ショートメッセージ)**ですぐに確認できますので、ぜひご利用ください。

セキュリティコード
発行申込みをした方にもれなく
QUO カード Pay (500円分)
をプレゼント!

【第12回ウォーキングキャンペーン (令和6年4月～6月) 結果報告】

区分		人数・チーム数	第11回との比較
個人戦	参加者	3,004名	+165名
	平均10,000歩達成者	858名	+133名
	平均 8,000歩達成者	435名	+54名
	平均 6,000歩達成者	537名	-11名
チーム戦	参加チーム	278チーム	+54チーム
	平均10,000歩達成チーム	112チーム	+33チーム
	平均 8,000歩達成チーム	54チーム	+11チーム
	平均 6,000歩達成チーム	61チーム	+13チーム

MEGALOS

メガロス オンデマンド動画



視聴にはMHWへの
ログインが必要です。

	「今月のビリーさん」シリーズ	LEANBODY フィットネス動画
9月	5分で脚からみるみる痩せる	 ピラティス、 ストレッチなど、 10本の動画が 2025年3月まで見放題!
10月	寝たままくびれと腹筋を同時に作る	
11月	5分でぷにぷに二の腕スッキリ痩せ	

ウォーキングキャンペーンと合わせて秋のボディメイクにお役立てください。

年1回の健診 お早めに予約を

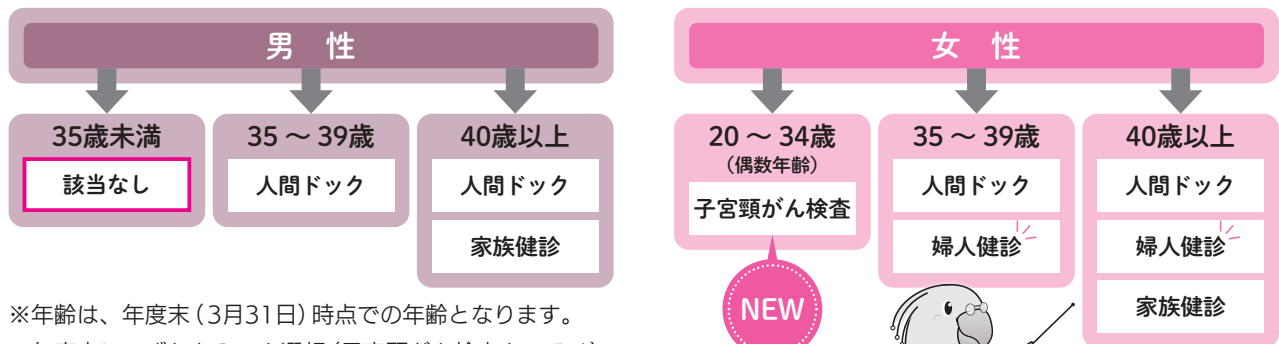
健診を年1回、定期的に受けることで、
病気の芽を早期発見し、早期治療につながられます。
年度後半になると予約がとりにくくなりますので、
お早めに予約して、受けそびれないようにしましょう。



被扶養者の方

ご自身で手続きが必要です。
忘れずに年1回健診を受けて健康管理にお役立てください。

● 被扶養者の方が受けられる健診



婦人健診には4種類あります 受けやすい健診をお選びください

A 契約健診機関

契約健診機関から選び、ご自分で予約して受診します。
被扶養者は5,000円の負担で受けられます。

B 補助金

契約健診機関以外の健診機関で婦人健診を受診した場合に、あとから電機健保が補助します。被扶養者の場合は、健診費用から5,000円を差し引いたあと、19,000円上限で補助します。

C 会場別巡回婦人健診

春季(4月～8月)と秋季(10月～2月)の2回、東振協が実施する巡回健診を無料で受診できます。

※令和6年度の申し込みは終了しています。

令和7年度春季はKENPOだより冬号でご案内します。

D 巡回レディース健診

全健協が実施している巡回レディース健診を無料で受診できます。

MY HEALTH WEBからのみ予約可能です。令和6年度分は令和7年2月まで実施しています。受診希望日の40日前までにお申し込みください。

20～34歳の偶数年齢の方は 子宮頸がん検査を1,000円で受けられます

NEW

令和6年度から、20～34歳の偶数年齢（年度末時点の年齢）の被保険者女性と被扶養者女性を対象に、子宮頸がん検査の補助を行っています。受診者本人または事業所担当者が契約健診機関に予約後、MY HEALTH WEBで補助申し込みをしてください。

※子宮頸がん検査の補助は契約健診機関での受診のみが対象です（契約外の健診機関受診による補助金制度は対象外です）。

子宮頸がんは
20代から
かかりやすいよ



MY HEALTH WEBから予約後の補助申込みができます



● 契約健診機関で受診する方

ご自身で予約後、「ドック等申込」から画面の指示にしたがって入力し、「各種健診予約申込内容確認書」を印刷して健診機関へ提出して受診してください。

● 契約外の健診機関で受診する方

健診受診後に「補助金・申込」から画面の指示にしたがって入力し、補助金を申請してください。（脳ドック、肺がん健診、子宮頸がん検査をのぞく）

● 家族健診を受診する方

ご自身で予約後、「補助金・申込」→「各種申込」からお申込みください。後日、組合から受診カードが届きますので、健診当日に提出してください。

被扶養者受診促進キャンペーン

実施中!

電機健保の人間ドック、婦人健診、家族健診を受けた被扶養者の方は、MY HEALTH WEBの「補助金・申込」からご応募ください。抽選でQUOカードPay2,000円分が当たります。上半期と下半期の2回実施しています。

「特定保健指導」の対象になった方は、必ず参加してください！

健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判定されると「特定保健指導」の対象になります（40～74歳の方）。健診当日に受ける方法や、オンラインで受ける方法もあります。保健師や栄養士などのプロに個別にアドバイスを受けて健康になれるチャンスです。無料で受けられますので、案内があったら必ずご参加ください。

電機健保の健診について
詳しくはコチラ



「チームトクホ」を結成して特定保健指導を完走 若手女性社員を「健康づくり推進担当」に任命

株式会社タカノスマイル

「健康企業宣言」に取り組んだきっかけは？

当社は「人は宝の精神」を企業理念に掲げています。昨年、創業100周年を迎えるにあたり、社員が健康で長く楽しく働けるように健康経営に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？

健康づくりのための職場環境、食、運動の項目に課題がありました。そこで「健康づくり推進担当」を部署ごとに任命し、月1回会議でアイデア出しをして、健康への取り組みを始めています。若手の女性社員を任命することで、女性活躍の機会になり、社内のコミュニケーションも活性化されています。

具体的に行っている取り組みを教えてください

●週3回朝礼時にストレッチ

毎日の朝礼時に、週3回2分ほどストレッチを行っています。指導役は社員が持ち回りで行い、全員を巻き込んでいます。また、年6回の棚卸の際はラジオ体操を行っています。

●野菜や惣菜を置く社食サービスを開始

健康づくり推進担当の提案で、オフィスに冷蔵庫を置き、野菜やフルーツ、惣菜などを100～200円で気軽に買えるサービスを導入。毎週さまざまな商品が届くので、大変好評です。今は本社ですが、今後は他の拠点でも導入予定です。

●健康的な食事について情報発信

平均年齢36歳と若い社員が多いのですが、朝食抜きで昼はカップラーメン、という人も多いのが実情です。栄養士の資格を持つ社員が「野菜350gの目安」の写真を掲示するなど情報発信しています。

●「チームトクホ」を結成、励まし合って全員参加

特定保健指導の対象になった6名で「チームトクホ」を結成。「土日にウォーキングをしました」「カップラーメンやめました」など各自の取り組みをメールで報告し、励ましたり、時にはいじったりと楽しみながら、誰も脱落することなく参加率100%を達成しました。体重・腹囲の減少など効果が出ていて、今年は全員が特定保健指導の対象にならないことを目指しています。

今後の方針は？

銀の認定を取得後、健康経営優良法人の認定取得を目指しています。やれることをコツコツと積み重ねて、スマイルあふれる健康的な職場にしていきたいです。

本社：東京都江戸川区東松本2-17-9
従業員数：53名（2024年7月現在）
事業内容：電設関係資材の総合卸販売商社
創業：1923年11月

本社▶



▲健康づくり推進担当の任命書

◀楽しく階段を登るように工夫



▲野菜350gの写真を掲示



◀禁煙ポスターを喫煙所に掲示



▲「オフィスで野菜」の冷蔵庫

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。

忙しいあなたに

globody
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉にアプローチできる
姿勢をつくる



Point
お腹に力を入れて
骨盤を立てる

両足を肩幅に広げる。
肩の力を抜いて、
肘を90度に
曲げて開く。

2 ファットバーン

大きな動きで
心拍数を上げて
脂肪を燃焼

息を吐きながら、膝と肘
を対角線上に近づけるよう
に左右交互にツイスト
する。これをテンポよく
繰り返す。



Point
お腹に
力を入れる

左右交互に
計20回

内臓脂肪を撃退!

ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪や
お腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まった
ウエストをめざしましょう。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24autumn01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、
左足を一步前に出して踵を浮かせる。
息を吐きながら、膝と肘を対角線
上に近づけてツイストし、元の姿勢に
戻る。これをテンポよく繰り返す。
左右入れ替えて行う。

Point
お腹に力を入れ、
タオルを絞るように
ツイストする



左右
各10回

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左手首を右手で優しくつかん
で頭上に上げ、上半身を右に
傾けてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

片足をまっすぐ前方に伸ば
して床から離し、両手を上
げてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

Point

左右の骨盤の高さが
同じになるよう、
お腹に力を入れる

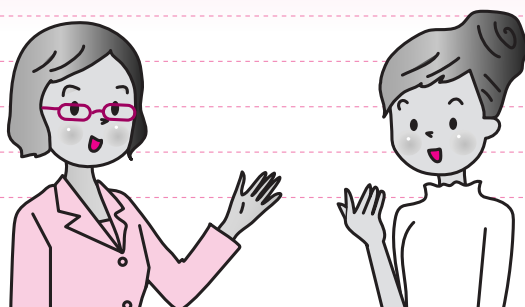
“内臓脂肪”が気になる方にとくにおすすめ

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引き締めを同時に行えるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでも特に内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!



初潮から閉経後のメンテナンスまで 婦人科のかかりつけ医をもとう

「婦人科を受診するのは恥ずかしい」と敬遠する人はいまだに多く、「生理痛くらいで受診するのはおおげさ」と考えている人もいますが、婦人科は女性が生涯にわたってつきあう大切なカラダケアのパートナーです。



婦人科医を選ぶときのポイント

- ✓ 勤務先の近くや自宅の近くなど、通いやすい場所にあるか
- ✓ 女性医師に診てほしい場合は、事前にホームページなどで担当医師をチェック

日本では、妊娠して初めて産婦人科を訪れる人が多いなか、海外では初潮が始まる頃に保護者とともに婦人科を受診し、月経やライフステージごとの女性のカラダの変化について説明を受け、生涯のかかりつけ医にする習慣をもつ国もあるそうです。本来、婦人科は、初潮から閉経後のメンテナンスまで、女性が生涯にわたりつきあっていく場所です。女性のカラダはライフステージごとに変化するホルモンの影響により、さまざまな健康課題が生じますから、気軽に相談できる婦人科のかかりつけ医をもちましょう。

● 婦人科で気軽に相談したい ライフステージごとの健康課題

● 性成熟期 20代～40代前半

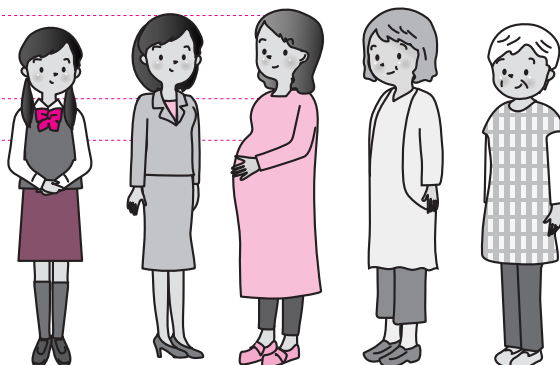
- 月経トラブル：生理不順、生理痛
月経前症候群（PMS）、
月経前不快気分障害（PMDD）、
過多月経などの月経困難症
- 避妊
- 妊活・不妊症
- 婦人科の病気：子宮内膜症、子宮筋腫、チョコレート嚢胞、
多嚢胞性卵巣症候群など
- 婦人科がん：乳がん、子宮頸がん

● 更年期 40代後半～50代

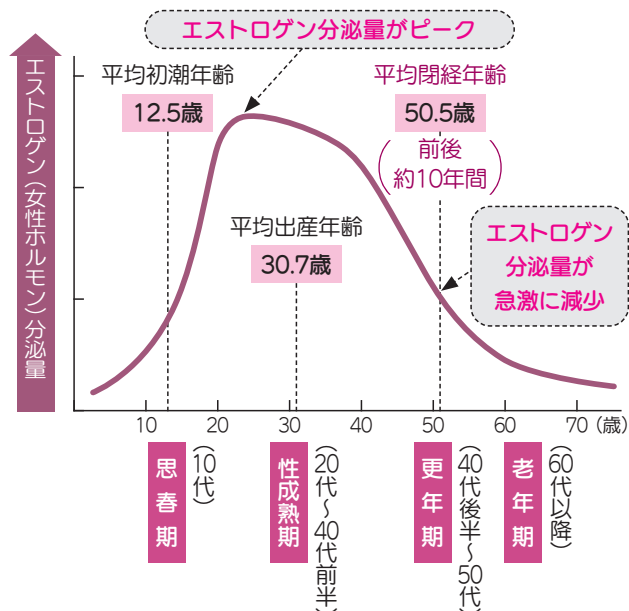
- 更年期障害：不定愁訴、骨粗しょう症、動脈硬化性疾患など
- 婦人科がん：乳がん、子宮頸がん、子宮体がん

● 老年期 60代以降

- 婦人科がん：乳がん、子宮頸がん、
子宮体がん
- 骨粗しょう症、動脈硬化性疾患など



● ライフステージごとの エストロゲン分泌量の変化



電機健保
「女性のための健康相談」

女性看護師に相談できます

0120-462422

（通話料無料）

40歳以上は2年に1回 乳がん検診を受けましょう

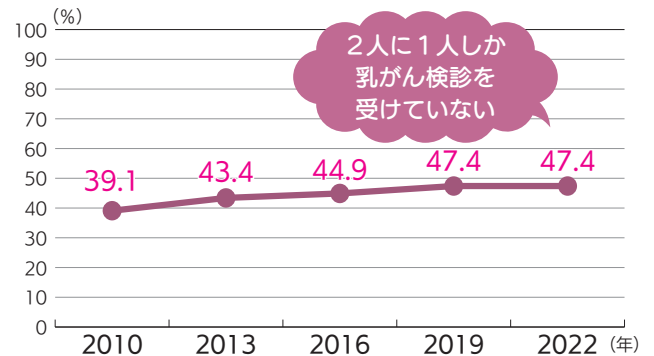
近年は、世界的に乳がんにかかる人が増えており、日本では毎年約10万人の女性がかかると推定されています。また、生涯で日本人女性の9人に1人が乳がんにかかるとの報告もあります。とくに40歳前後を境に乳がんで亡くなる人が増え始めることから、早期発見・早期治療のためにも、40歳以上は定期的に乳がん検診を受診することが重要です。

マンモグラフィ検査と超音波検査

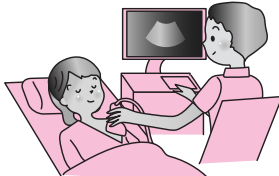
日本の40～69歳の乳がん検診受診率は過去2年間で50%に満たず、欧米の70%前後に比べて低いことが指摘されています。乳がん検診には、マンモグラフィ検査と超音波検査があります。

マンモグラフィ検査は、死亡率の減少効果が認められ、40歳以上の女性が2年に1回、定期的に受診することを国が推奨する乳がん検診です。ただし、マンモグラフィ検査は乳腺の濃度に影響を受けるため、乳腺の濃度が密な高濃度乳房の40代以下の人ではがんを発見しにくいといわれ、乳腺の濃度に影響を受けない超音波検査が適しているとされています。

● 乳がん検診受診率の推移（過去12年間〈40～69歳〉）



〈厚生労働省『2022年国民生活基礎調査』より作成〉

	マンモグラフィ検査	超音波検査
方 法	乳房を圧迫してX線写真を撮影	乳房に超音波をあてて画像を撮影
特 徴	● 圧迫により痛みを感じることもある ● 小さな石灰化（細胞の死滅）を検出できる ● 高濃度乳房では精度が落ちる ● 妊娠中は検査できない 	● 痛みを感じることはない ● 小さな石灰化（細胞の死滅）を検出できない ● 高濃度乳房でも精度が落ちない ● 妊娠中でも検査できる 

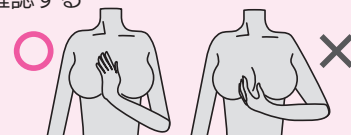
20代からのブレスト・アウェアネス

乳がんは自分で見つけることができる数少ないがんです。20代でかかることは稀ですが、若い世代の罹患率も増えているので、20代のうちから自分のカラダに関心をもつことが大切です。

ブレスト・アウェアネスは「乳房を意識する生活習慣」のことで、日頃から自分の乳房の状態を知るためのセルフチェックなどをすすめています。

セルフチェックのポイント

- ① 乳房に触れるときは、指先でつままず、指の腹で軽く押すようにする
- ② 乳がんがしやすい乳首から上部、とくに外側をよく確認する





炊飯器で主菜もできちゃう ヘルシーメニュー



ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



材料 (2人分)

ごぼう ----- 1/2 本 (50g)
長ねぎ ----- 1/4 本 (25g)
グリーンカール ----- 適量
A 酒 ----- 大さじ 1
| みそ ----- 大さじ 1
鶏ひき肉 ----- 200g
片栗粉 ----- 大さじ 1

さつまいもとわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

米 ----- 1 合 (150g)
さつまいも ----- 1/3 本 (100g)
もち麦 ----- 大さじ 2 (25g)
B 水 ----- 1 カップ
| 酒 ----- 大さじ 1/2
| 塩 ----- 小さじ 1/3
わかめ (乾燥・カット) ----- 小さじ 2 (2g)

◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり



ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルにAを入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、Bを入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に2をのせて（右の写真参照）、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

きのことアボカドの塩麴和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



材料（2人分）

しめじ ----- 1/2 パック (50g)
まいたけ ----- 1/2 パック (50g)
えのき ----- 1/2 袋 (50g)
アボカド ----- 1/4 個 (35g)
A 塩麴 ----- 大さじ 1
酢 ----- 小さじ 1
にんにくのすりおろし ----- 少々

作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で2分加熱する。
- 3 2にアボカド、Aを加えてさっと和える。



食物繊維をたっぷりとりヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくに便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

メリット

- ✓ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ✓ コレステロールの排出を促進。
- ✓ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

炊飯器調理のコツ

- 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味がご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

ナンバープレース 難易度★★★★☆

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

答え

$$\square + \square = \square$$

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		C		6	7	
	8		9		10	11
12		13	14			
15	16				17	
18			19	20		
21				22		

答え

A	B	C	D	E

ヨコのカギ

- グラウンドを囲む柵
- 童話で、ウサギと競走して見事勝利
- 下駄や草履に合う和風靴下
- 開襟___、ボロ___、ワイ___
- 書道で筆に含ませる
- ___松茸、味しめじ

タテのカギ

- お湯が冷めないよう、浴槽にかぶせる
- 鯛と釣り竿を持った七福神の一神
- ちらしや握りがある日本食
- おかかの原料になる魚
- イブニングドレスは女性用___服
- 仲人を介してご対面
- 最終走者はアンカー
- 応援団が頭にキュッと結ぶ
- 「おしめ」とも言う
- 木材の角にかけてなめらかに
- 障子の下にある、溝つきの横木
- 晴れているのに雨が降る「狐の___入り」

タテのカギ

- 徳川将軍家の紋章
- 授業の始まりと終わりに鳴る
- レモンに多く含まれるビタミン
- サクラ___はサケ科の魚
- 押せ！押せ！タイプ
- 長い首で高木の葉をムシャムシャ
- 文明開化が起きた時代

出題協力：スカイネットコーポレーション



ご応募はMY HEALTH WEBから

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 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。

締切日 2024年9月30日(月)まで

賞品 ①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)・②歯みがきセットのいずれかをお選びいただけます。正解者より抽選で30名の方に進呈します。

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、クイズの抽選、賞品の発送の目的にのみ使用いたします。



MY HEALTH WEB
ログインはこちら

●前号の答え

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

第281号正解 10

カ	イ		ス	タ	ミ	ナ
ケ	シ	キ		イ	チ	イ
ジ		フ	シ	メ		フ
ク	チ		セ	ン	ス	
	ヨ	テ	イ		キ	リ
フ	キン			ウ	マ	レ
タ		グ	ラ	ス		ー

第281号正解 セミシグレ

応募数

327

正解

322

不正解

5

どちらか
1つの解答を
応募してね



「一言アンケート」を
募集します！

「運動、何をしていますか？」
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)。

KENPO だよりの
バックナンバーは
電機健保
ホームページで
ご覧いただけます



あなたが一番信用できる

両親に言われた言葉。私も両親を一番信用してるからお互いがそう思っていることに感動し、今は亡き親ですが忘れられない言葉です。



いつもお元気ね

ご近所のおばあちゃんに声をかけて頂きました。数分の立ち話でしたが楽しかったです。

ミャー

仕事から帰ってきたときに、「ようやく帰って来た」と保護猫が迎えてくれます。疲れも吹っ飛びます。



機転が利くね

同僚から言われると仕事のモチベーションが上がり、さらに邁進する気持ちが湧いてくる。



いつもありがとう

いつも何気なくやっていることに対して、当たり前と思わず、ありがとうと言われてうれしくなりました。



読者の声コーナー

一言アンケート

お題

言われてうれしかった言葉

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。

大丈夫、 いいお母さんしてる！

今、子育て真っ最中。なにかにつけて兄弟ケンカを始める子ども達を大声で諫めては自己嫌悪。そんなとき、実母に言われて目頭が熱くなりました。



年を重ねる美しさもありますからね

以前の職場の同僚との世間話で、最近白髪が増えてきて嫌なんですよ、と話したところ、プラスに返してくれたのがうれしかったです。

掃除終わらせておいたから、 明日は早起しなくていいよ。 ゆっくり寝てね。

金曜日の夜、帰宅した私に息子からの一言。週末にまとめて家事をこなしていますが、家族が病気になり、最近は週末も休む暇がない私。そんな私を気遣って、今年度大学生になった息子が金曜日のうちに掃除をしてくれるようになりました。疲れた体に睡眠時間はありがたく、優しい息子に育ってくれたことが本当にうれしかったです。



お弁当がいつもおいしそうだね

高校生の娘が友達に言われたと、私に話をしてきました。毎朝、主人と娘2人、3人分のお弁当を作っている大変ですが、その一言を聞いてすごくうれしくなりました。



たくさんのご応募ありがとうございました。



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



詳しくはコチラ



電機健保ホームページ

年末年始の抽選予約は 9月1日～15日です！

年末年始（12月28日～1月5日）のご宿泊は「抽選申込み」となります。
通常期間のご宿泊は「随時申込み」（抽選なし）です。

通常期間 …… 2ヵ月前の1日から「随時申込み」（抽選なし）

ハイシーズン※ …… 3ヵ月前の1日～15日に「抽選申込み」

※ハイシーズンは①年末年始、②ゴールデンウィーク、③夏季（8月）の3期です。



宿泊日	抽選予約期間	抽選発表	随時申込開始日	備考
11月1日～30日	—	—	9月1日	抽選なし
12月1日～27日	—	—	10月1日	抽選なし
12月28日～1月5日	9月1日～15日	9月25日	10月1日	ハイシーズン 抽選実施
1月6日～31日	—	—	11月1日	抽選なし

● 利用料金（1泊2食） ※全期間同一料金です。

被保険者・被扶養者	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。

※クレジットカード（VISA／Master／JCB／AMERICAN EXPRESS／Diners／DISCOVER）での支払いが可能です。



アメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市アラモアナ通り1777
1ベッドルームあたり定員3名（50㎡）

「電機健保ホームページ」> 保養施設・
スポーツ施設 > ハワイ保養所」
をご覧ください。

（施設のイメージ映像もご覧いただけます）



ハワイ保養施設 「イリカイ コンドミニウム」



● 利用料金（1泊食事なし）

- ① 被保険者・被扶養者 5,000円
- ② その他 7,000円（①の方と同行が条件）
- ・2名以上からのご利用になります
- ・ご利用は年度内1回のみとさせていただきます

● 申込受付期間

■ 一次受付（抽選申込）

- ・利用日が含まれる3カ月前の1日～7日

■ 随時受付

- ・空室がある場合、利用日が含まれる3カ月前の15日から利用日の14日前まで

● 申込方法（共通）

- ・専用ホームページの「お申し込み」ページから または
- ・利用申込書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、郵送またはFAX

ご利用者の声

アラモアナセンターが近く、ワイキキビーチにも歩いて行けるのでショッピングを思う存分楽しめました。

子供がいるので、浅めのリラクシングプールがあってよかった。

広くて素晴らしいお部屋でした。オーシャンビューも気持ちよく、ベランダで食事までできて、のんびりとリフレッシュすることができました。

目の前が海で、ロケーションが最高でした！

オプションツアーで、ゴルフを楽しめました。手配を現地スタッフの方にお任せできるので予約の不安なく安心してプレイできました。

直接契約保養所のご案内

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）



大江戸温泉物語

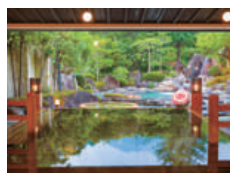
29施設増えて**35施設**を
ご利用いただけるようになりました！



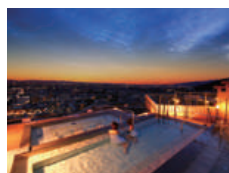
日光霧降レストラン



伊勢志摩 外観



木曽路 緑寛の湯



箕面観光ホテル露天風呂



長崎清風レストラン ライフキッチン

大江戸温泉物語 幸雲閣
大江戸温泉物語 ますや
大江戸温泉物語 ホテル壮観
TAOYA秋保
大江戸温泉物語 あいづ
大江戸温泉物語 東山グランドホテル
大江戸温泉物語 ホテルニュー塩原
TAOYA 那須塩原
大江戸温泉物語 ホテル鬼怒川御苑

大江戸温泉物語 Premium 鬼怒川観光ホテル
TAOYA日光霧降
大江戸温泉物語 伊香保
大江戸温泉物語 君津の森
大江戸温泉物語 ホテル水葉亭
大江戸温泉物語 あたみ
大江戸温泉物語 伊東ホテルニュー岡部
大江戸温泉物語 土肥マリンホテル
大江戸温泉物語 Premium 汐美荘

大江戸温泉物語 ホテル新光
大江戸温泉物語 鹿教湯
TAOYA木曽路
大江戸温泉物語 ながやま
大江戸温泉物語 Premium 山下家
大江戸温泉物語 あわら
大江戸温泉物語 Premium 伊勢志摩
TAOYA 志摩
大江戸温泉物語 Premium 下呂新館

大江戸温泉物語 Premium きのさき
大江戸温泉物語 南紀串本
大江戸温泉物語 箕面観光ホテル
大江戸温泉物語 ホテルレオマの森
大江戸温泉物語 長崎ホテル清風
TAOYA 西海橋
大江戸温泉物語 別府清風
大江戸温泉物語 天草ホテル亀屋

利用方法

ご自分で
施設に予約

MHWから申込み

「直接契約保養所利用申込書」を
電機健保へFAXまたは郵送

MHWにて「利用通知書」を
プリントアウト

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、補助金をの
ぞいた金額を支払う

詳しくはコチラ



電機健保ホームページ

保養所川柳

雲雀鳴く 静か落ち着く
旅籠かな

らつく（ドーム5月）

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が変わります

随時改定

ベースアップや昇給などで、毎月決まてもらう給与等(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、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。

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://www.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

ジェネリック医薬品を ご利用ください

10月から
先発品を選ぶと
自己負担が
高くなります

医師の処方薬を受け取るときは、「ジェネリック医薬品」をご利用ください。先発医薬品の特許が切れたあとに作られ、同一の有効成分・品質・効きめ・安全性であると国から認められた薬です。低価格で、安心してご利用いただけます。

MY HEALTH WEB の「ジェネリック医薬品差額情報」もご活用ください。



健康に関するご相談は

無料

ファミリー健康相談

0800-1237158 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。

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。

● 女性のための健康相談

0120-462422

● 妊娠・出産・子育て電話相談

0120-462132



乳幼児健康相談

チャットボットもご利用ください!

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です。

● ファミリー
健康相談



● 女性のための
ヘルスアップ事業



東振協

いきいき健康づくり2024の
お知らせ2024年
10月・11月
開催

ウォークラリー、スマホスタンプラリー、秋空ヨガ、Enjoy RUN、オンラインレッスンなどが開催されます。

■ Web 東振協ホームページ

<https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#6>

イベント詳細や申込方法は東振協ホームページをご覧ください。



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、「あてはまるかも…」という方は医師にご相談ください。

公 告

●名称変更 (令和6年6月6日現在)

変 更 後	変 更 前	年 月 日
株式会社コムラテック横浜事業所	黒田テクノ株式会社	R6. 4. 1
ダイコク電機コミュニケーションPLUS株式会社	ダイコク産業株式会社	R6. 4. 1
MHC環境ソリューションズ株式会社	MHCリユースサービス株式会社	R6. 4. 1

●所在地変更 (令和6年6月6日現在)

事業所名	変 更 後	変 更 前	年 月 日
テスコム電機株式会社	東京都千代田区九段北	東京都品川区西五反田	R6. 4. 1
日神電子株式会社	東京都千代田区神田小川町	東京都文京区本郷	R6. 5. 1
株式会社フォーサイトテクノ	東京都江東区南砂	東京都江東区南砂	R6. 5. 3
ミツイワ株式会社	東京都渋谷区渋谷	東京都渋谷区渋谷	R6. 5. 7
T D S Y N N E X 株式会社	東京都港区芝浦	東京都江東区東陽	R6. 5. 7

●削除事業所 (令和6年6月6日現在)

事業所名	所 在 地	削除年月日
株式会社テスコム	東京都品川区西五反田	R6. 4. 1
株式会社ライトキューブ	東京都中央区東日本橋	R6. 4. 1
株式会社三信メディア・ソリューションズ	東京都港区芝	R6. 4. 1
三信ネットワークサービス株式会社	東京都港区芝	R6. 4. 1
アイグラフィックス株式会社	東京都墨田区錦糸	R6. 4. 1
ジャパン・イーエム・ソリューションズ株式会社	兵庫県加東市佐保	R6. 4. 1

●加入事業所 (令和6年6月6日現在)

事業所名	所 在 地	適用年月日
株式会社セガフィア・アミューズメントコンテンツカンパニー	東京都品川区西品川	R6. 4. 1
テンパール工業株式会社	広島県広島市南区大州	R6. 5. 1
マイクロプロセス株式会社	石川県白山市中ノ郷町	R6. 5. 1
Smiths Detection Germany GmbH	東京都千代田区大手町	R6. 6. 1

編 集 後 記

●記号・番号・負担割合とマイナンバーの下4桁を一人ひとりにお知らせするA4の紙「資格情報のお知らせ」をみなさまにお届けしています。下4桁が合っているか、必ずご確認ください。マイナ保険証は使ってみれば簡単で便利ですので、今から使ってみてください(P4-9)。

●9月から秋のウォーキングキャンペーンを実施します。1日平均6,000歩以上ならポイントがもらえ、チームを作るとさらにポイント増! MY HEALTH WEB からご参加ください(P16-17)。

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

住所登録届を忘れずに

引越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・被扶養者住所登録届(住民票住所)」、送付物の住所のみ変更するときは「被保険者住所登録届(居所住所)」を提出してください。

組合の状況

令和6年6月30日現在

事業所数

788社

被保険者数

男 73,952名
女 27,550名
計 101,502名

被扶養者数

計 70,952名

平均標準報酬月額

男 427,874円
女 280,180円
計 387,787円

保険料調定額

(6月分保険料)

8,389,448,476円

個人向け健康ポータルサイト

MY HEALTH WEBにログインしてください!



楽しく健康になれる
便利なポータルサイトです



健診・人間ドックの利用券
を発行できます。

「オレンジドームゆがわら」
の予約、大宮運動場の予約、
契約保養所の補助申請も
できます。

楽しい健康情報も
いっぱい!



健康情報
「MY HEALTH CLUB」では、
運動やヘルスケア、
レシピなど楽しい話題が
続々と更新されています。



ウォーキングキャンペーンは
MY HEALTH WEBで参加!

医療費・健診結果
が見られます。
「セキュリティコード」は
SMSですぐに入手できます。

インフルエンザ予防接種補助、
禁煙外来、各種健診など
補助金の申請ができます。

豪華賞品が当たる抽選に
参加できます!



MY HEALTH WEB 公式アプリから初回登録を!

Available on the
App Store
対応OS: iOS13以降



ANDROID APP ON
Google play
対応OS: Android9以降



MY HEALTH WEB ヘルプデスク

電話番号: 03-5213-4467 平日 9:00 ~ 17:00
(※土・日・祝日、年末年始を除きます)

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。