



東京都電機
健康保険組合



KENPO

だより

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

2026年秋号

No.290

KENPOだよりは
電機健保
ホームページでも
ご覧いただけます



第22期 理事・議員をご紹介します…P4

令和7年度 決算のお知らせ…P6

秋のウォーキングキャンペーンが始まります！…P12

無料歯科健診のご案内…P18

ウォーキング
キャンペーンが
始まるよ

契約
スポーツクラブも
あるよ



ボルトン

パロット先生

宝徳寺の床もみじ (群馬県桐生市)

桐生城の裏口を守るため室町時代に創建された禅寺である宝徳寺は、関東では貴重な「床もみじ」で知られます。床もみじは春、夏、秋の特別公開の時期に限り拝観でき、今年は9/23まで夏の特別公開、10/17～11/30は秋の特別公開が予定されています。磨き上げられた床に映る新緑や紅葉は美しく、心休まるひとときを過ごせます。

理事長就任のご挨拶



東京都電機健康保険組合
理事長 小野 一志

このたび、鈴木前理事長の後任として7月8日付で理事長に就任いたしました。就任にあたり、一言ご挨拶申し上げます。

昭和38年の設立から63年の歴史を重ねる当健康保険組合は、被保険者のご家族の皆さまの健康の保持・増進を基本使命として、健康保険制度に基づく適用・徴収・給付業務をはじめ、各種保健事業に取り組んでおります。この間の歴代理事長をはじめ、関係者の皆さまの長年のご尽力に感謝を申し上げるとともに、その歩みを引き継ぐ責任の重さに身の引き締まる思いでございます。

当組合は、電気製品・電気器具の製造販売を行う約770の事業所で作られる総合健康保険組合であり、約10万人の被保険者と約7万人の被扶養者が加入しています。事業所の規模や所在地も多様で、ひとつの組織共同体として運営していくためには皆さまのご協力が欠かせません。今後も関係する皆さまの温かいご支援とご協力をお願いする次第です。

今後を見通しますと、健保組合を取り巻く状況は厳しく、高齢化の進展と医療技術の高度化に伴う医療費の増大に加え、団塊の世代すべてが後期高齢者となり、高齢者医療への拠出金が増大するという人口構造的問題を抱えています。国では、応能負担への転換を柱に医療保険制度改革を進めるとともに、マイナ保険証を基盤とした医療DXを推進しています。医療DXの推進は、加入者の皆さまがより効率的で質の高い医療を受けられる環境づくりに寄与するものです。当組合としても、時代の変化に的確に対応し、利便性の高いサービス提供に努めてまいります。

健康づくりの分野では、事業主と健保組合が協働して従業員の健康保持・増進を図る「コラボヘルス」が重要性を増しております。コラボヘルスは、企業の健康経営の推進に大きく寄与する取り組みであり、事業主の皆さまと連携し、ご加入の皆さまの健康づくりを力強く支えてまいります。

当組合は、皆さまが健康を維持し、必要なときに安心して医療を受けられる基盤としてお役に立てるよう全力を尽くす所存です。今後とも、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

理事長退任のご挨拶



東京都電機健康保険組合

前理事長

鈴木 敏雄

平成20年に小長谷元理事長の後任として就任して以来、18年にわたり理事長を務めてまいりました。このたび議員改選に伴い退任することとなりましたので、謹んでご挨拶申し上げます。

就任当時は、東京都電機健康保険組合設立45周年にあたり、特定健診・特定保健指導が開始された節目の年でもありました。その後、急速な高齢化の進行や医療の高度化により、全国健康保険組合の財政赤字は深刻さを増し、当組合においても保険料率の引き上げや保養所の閉鎖を余儀なくされました。一方で、健診・人間ドックの充実など予防・健康づくりの強化に積極的に取り組み、現在の体制へとつなげてまいりました。

また、マイナンバー制度の導入、70～74歳の医療費自己負担2割化、短時間労働者の適用拡大、オンライン資格確認の導入とマイナ保険証への移行、子ども・子育て支援金制度の創設など、健康保険組合を取り巻く制度改正は多岐にわたり、その都度迅速かつ的確な対応が求められました。

平成23年には東日本大震災、令和2年には新型コロナウイルス感染症の拡大など、日本社会全体を揺るがす出来事もありました。こうした中であっても、当組合は被保険者・被扶養者・事業主の皆さまの健康と安全・安心を守るため、取り得る最善の対応に努めてまいりました。

少子高齢化の進行により、健康保険組合をめぐる環境には厳しい見方もありますが、国民皆保険制度を将来にわたり維持していくためには、関係各方面の英知を結集することが不可欠です。マイナ保険証を基盤とした医療DXの進展により、より効率的で質の高い医療が実現されることを期待しております。

理事長としての18年間、安定した組合運営を続けることができましたのは、理事・監事・議員の皆さまをはじめ、加入いただいている事業主、健康保険委員など多くの関係者の皆さまのご支援とご協力の賜物であり、心より感謝申し上げます。新理事長をはじめとする第22期執行部の皆さまが、今後の諸課題を乗り越え、引き続き安定的な組合運営を実現されるものと確信しております。

電機業界の総合健康保険組合である当組合が、これからもご加入の皆さまの健康と安心の基盤として発展していくことを心より祈念し、理事長退任のご挨拶といたします。

第22期 理事・議員をご紹介します

任期満了に伴い組合会議員の改選が行われ、第22期理事・議員が選出されました。

選 定



理事長
小野 一志
(株)オノデン



専務理事
林 正勝
東京都電機健康保険組合



理事
藤木 正則
中央無線電機(株)



理事
神部 雅人
神田通信機(株)



理事
小島 寿之
小島電機工業(株)



理事
梶谷 賢司
東京都電機企業年金基金



理事
東海林 尊信
(株)放熱器のオーエス



理事
藤巻 宏直
メトロ電気(株)



理事
屋宮 芳高
日の丸無線通信工業(株)



理事
安岳 宗吉
スズデン(株)



監事
鳥居 和久
鳥居電業(株)



議員
飯田 和信
飯田通商(株)



議員
八巻 秀次
東洋計測器(株)



議員
川鍋 季明
(株)三共社



議員
清水 澄人
ウチヤサーモスタット(株)



議員
小野 裕和
(株)ドーワテクノス



議員
松本 年生
アール電子(株)



議員
浜田 健太郎
浜田電機(株)



議員
岡本 直哉
(株)ライト電業



議員
寺田 靖子
(株)タカノスマイル



議員
堀内 優
大和無線電機(株)



議員
岩田 徹也
中央商事(株)



議員
藤原 和也
(株)ジュパ

任期 令和8年7月8日～令和11年7月7日

[敬称略]

互 選



常務理事
野澤 猛
東京都電機健康保険組合



理事
高橋 稔
日本電波工業(株)



理事
山家 圭子
SMK(株)



理事
大木 昌一
岩崎電気(株)



理事
杉本 恵美子
佐鳥電機(株)



理事
丸山 博昭
加賀電子(株)



理事
高梨 裕市
東亜電気工業(株)



理事
石川 盛晴
千代田電子機器(株)



理事
伊藤 浩一
角田無線電機(株)



理事
前川 康之
オリエンタルモーター(株)



監事
福田 裕之
特殊電装(株)



議員
有賀 重信
扶桑電機工業(株)



議員
山本 晋一郎
三信電気(株)



議員
横田 季之
新光商事(株)



議員
松永 貴之
(株)オーディオテクニカ



議員
山口 行広
東京電機産業(株)



議員
岡田 貴幸
澤藤電機(株)



議員
中村 一郎
加賀デバイス(株)



議員
加藤 芳邦
双信電機(株)



議員
松村 兼孝
中央ビジコム(株)



議員
酒井 恵子
(株)光電製作所



議員
加藤 真弓
(株)大昌電子



議員
大川 勝規
黒田グループ(株)

令和7年度
決算の
お知らせ

保険料収入が増加、保険給付

令和7年度は健康保険料率を95%に据え置いて運営しました。予算編成時と比較して被保険者数は若干減少したものの、加入事業所の企業努力により平均標準報酬等が堅調に伸び、予算比で保険料収入は増加しました。支出面では、1人当たり医療費が想定した伸び率を下回ったため保険給付費が予算比で減少したことなどから、経常収支では14億円の黒字決算となりました。

高齢化と医療の高度化に伴い健保組合を取り巻く環境は厳しいものの、みなさまのご協力により電機健保は健全財政を維持することができています。

令和7年度は、
14億円の経常黒字だよ。
予算では12億円の赤字を
見込んでいたけど
改善できたよ



保険料

収入の93%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、595億円でした。予算比13.9億円増となりました。

繰越金

前年度決算からの繰越金18億円を収入に計上しました。

収入

合計 63,708,475千円

保険料
59,491,966千円

調整保険料収入
827,445千円

繰越金
1,841,614千円

その他の収入
1,547,450千円

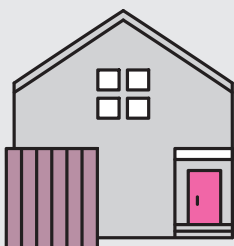
経常収入合計 60,008,344千円

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 62万円

- ¥給料（保険料）…58万円
- ¥その他の収入…4万円



貯金 4万円

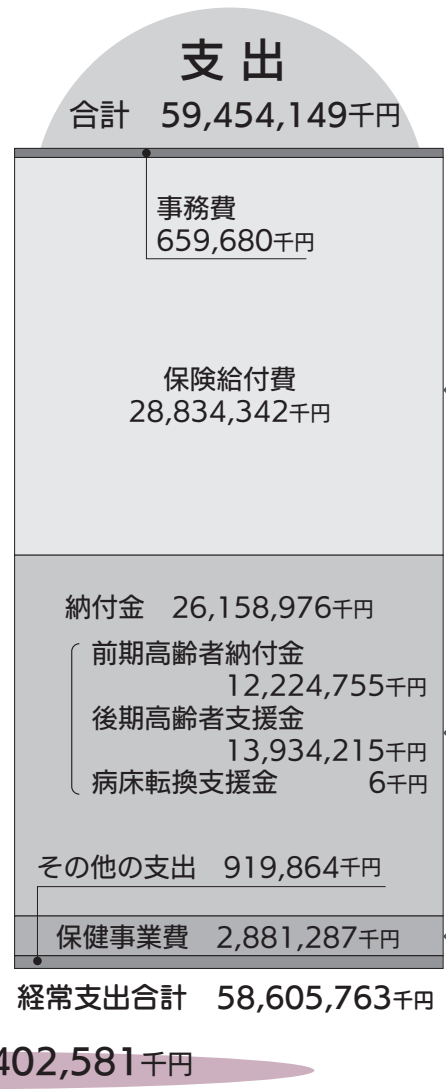
支出 58万円

- ¥医療費（保険給付費）…28万円
- ¥高齢の親への仕送り（納付金）…25.5万円
- ¥健康管理に使う費用（保健事業費）…2.8万円
- ¥その他の支出…1.7万円

医療費と高齢者への
仕送りが
主な支出です



費の伸びは抑制され、黒字決算に



保険給付費

ご加入のみなさまの医療費と一時金等の給付にあてる保険給付費は288億円で、被保険者1人当たり28万円でした。1人当たり医療費が予算時に想定された伸び率を若干下回ったことから、予算比6.5億円の支出減となりました。

予算で想定していたよりも保険給付費は抑えられたよ



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。122億円の支出となり、前年度決算より2.5%減少しました。
- 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。139億円の支出となり、前年度並みとなりました。

納付金の支出は前年度決算より少し減少したよ



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。29億円の支出となりました。

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した。令和7年度の介護納付金は70.9億円となり、収支差引額は準備金と繰越金に積み立てました。

収入		支出	
科 目	決算額（千円）	科 目	決算額（千円）
介護保険収入	7,496,080	介護納付金	7,090,289
雑収入	4,064	介護保険料還付金	305
合計	7,500,144	合計	7,090,594

令和7年度の事務監査が実施されました

令和7年度の事務監査は、去る6月18日（木）、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します」との要望があり、事務監査は終了いたしました。

法人契約の特典を使わないと損!

電機健保の契約スポーツクラブ

chocoZAP

1日5分のちょいトレ習慣ははじめよう!
ちょこざっぷ
chocoZAP 法人プラン



簡単! 便利! 楽しい!
一般会員 月額2,980円(税込3,278円)のところ
月額 2500円 (税込2,750円) でぜ～んぶ楽しめる!

お問い合わせ <https://faq.chocozap.jp/webview/support> 年中無休9:00-18:00

他のchocoZAP店舗ではこんなサービスをご用意しています! 全サービス追加料金なし



コナミスポーツクラブ

KONAMI SPORTS CLUB

おトクで便利な
3つのオススメポイント!

Point 1 おトクな法人会員価格!

※表示価格は全て税込(消費税10%)

継続的・定期的に利用したい方向け **月会費プラン**
一般会員価格 7,580円/月～ ➡ **6,050円/月～**

初めての方や不定期に通いたい方向け **都度利用プラン**
一般会員価格 2,530円/回～ ➡ **1,540円/回～**

Point 2 手数料無料!入会ならWEB入会がオススメ!!

※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、会員登録発行手数料 1,100円(税込)が必要です。

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
- 下記のいずれかひとつ
 - ・資格情報のお知らせ または 資格確認書
 - ・マイポータル健康保険証
- ご本人認証用顔写真 ●ご本人確認書類 ●クレジットカード(月会費プランのみ)



WEB入会はこちら

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。

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!

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



スポーツクラブルネサンス

法人会員だからお得!



4ヵ月
ずーっと
おトク!

法人ジム・サウナ
おためし会員

月々 **¥5,500**

夏の入会応援キャンペーン 9/1(火)～11/2(月)

キャンペーン
詳細はコチラ

※ご入会時には別途事務手数料1,650円が必要です。※入会特典は、8ヵ月以上月額固定プランにご在籍の方に限ります(都度払い会員は対象外)。※月途中からのご入会の場合、初月分の月会費は「週割り」し、次々月分の月会費を入会特典に充当いたします。※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。解約をご希望される場合はフロントにてお手続きください。※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。※表示価格は全て税込価格となります。※法人との契約により価格等が変更となる可能性があります。

ジム・サウナ
おためし会員

【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ジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます(休憩時間・未成年を除く) ●ジム、スタジオプログラム、ロッカールームと付帯の温浴設備、ラウンジ。(温浴設備は店舗により異なります)
※プール利用をご希望の場合は、Monthlyコーポレート会員など、他のプランをご選択ください。

【ご利用開始・条件】 ●最長4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。

※2026/2/1時点

管理番号:2026夏_84001023627

RENAISSANCE



電機健保では、6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、職場やご自宅近くのスポーツクラブに通って
運動習慣を身につけませんか？

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NAS



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50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

12,580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
等の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

スポーツクラブメガロス

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。

都度
利用会員

各店 2,200円
→ **1,650**円 税込

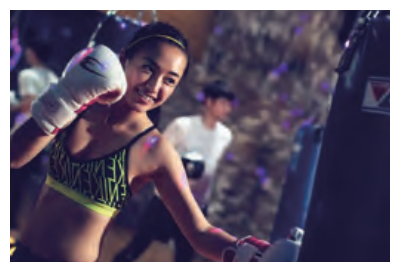
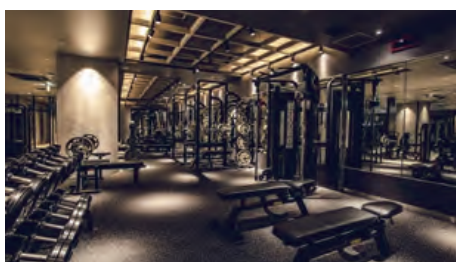
事務登録料

無料

メガロス
LEANBODY

1,628円/月 税込

詳細は専用サイトを
ご参照ください。

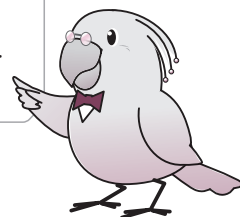


「被扶養者の資格確認調査」を行います



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、毎年調査を行っています。今年度もマイナンバーによる情報連携を利用して、認定要件を満たしている方を事前に除外し、必要な方のみ調査を実施します。

マイナンバー
による
情報連携を
活用します



1 実施時期

各事業所への発送日

令和8年10月21日(水)

電機健保への提出期限

令和8年12月25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

マイナンバーによる情報連携を活用して収入調査・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8年4月1日以降に認定された方、令和8年4月1日以降に加入された事業所、令和8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。被扶養者から削除するため「健康保険被扶養者(異動)届」を提出してください。
なお、認定要件を満たす根拠書類等の回答があれば再認定します。

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、必要な書類をご用意の上、事業所の健保事務担当部署へ期限までにご提出ください。

◎被扶養者の 収入要件

①年収130万円未満

- ・19歳以上23歳未満の方(配偶者を除く)は150万円未満
- ・60歳以上または障害のある方は180万円未満

②被保険者の年収の1/2未満

③別居の場合は被保険者からの仕送り額より年収が少ない

(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)



令和8年10月から

短時間労働者の賃金要件が撤廃されます

令和8年10月から、短時間労働者の要件が変更となり、「月額8.8万円以上」の賃金要件がなくなります。週20時間以上パート・アルバイトをしていてパート先の健康保険に加入することになった場合は、電機健保の被扶養者ではなくなりますので、はずす手続きをすみやかに行ってください。

社会保険の短時間労働者となる要件

月額8.8万円以上

撤廃

従業員51人以上の事業所

週20時間以上

2ヵ月を超えて働く

学生でない

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・職場で感染を拡大するために、流行する前のワクチン接種をおすすめします。

下記①②より希望される補助方法をお選びください（①②いずれか年度内1回のみが補助対象となります）。

※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

※①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。

① 東振協契約医療機関で受ける

② 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8年10月～令和9年3月 ◇集合予防接種 令和8年11月～令和8年12月	令和8年4月～令和9年3月
接種医療機関	東振協の契約医療機関	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 ※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） ※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にて利用券発行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）」を接種日にマイナ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9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



「フルミスト」も補助対象となります

鼻にスプレーするタイプのインフルエンザワクチン「フルミスト」が2023年に国内承認され、2～18歳を対象に使用されています。

電機健保ではフルミストを使用したインフルエンザワクチン接種も補助対象とします。接種を受ける医療機関にご相談ください。



第19回

秋のウォーキングキャンペーン 始まります！

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。



◀9/1～9/30に
このバナーから
エントリーしてください

日本名城巡りの
ウォーキングマップ▶

家庭薬購入
補助券



抽選に使える
MYポイントを
獲得！

エントリー期間

9/1(火)～9/30(水)

実施期間

10/1(木)～11/30(月)



●第19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。

		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！

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！



ログイン方法は裏表紙へ！



歩くだけで、こんなに変わる。 カラダとココロのウォーキング習慣



●ぐっすり眠れるようになる

ウォーキングを習慣にすると、睡眠の質がよくなって深い眠りが得られ、寝つきもよくなるがわかっています。ゆったりとした有酸素運動であるウォーキングは、自律神経のバランスを整え、不安・緊張・抑うつを改善する効果が期待できます。また、太陽の光を浴びて歩くと「セロトニン」というホルモンの分泌が促され、これが夜間に「メラトニン」となって眠気を誘発し、睡眠の質を高めます。



●さまざまな病気を予防できる

1日あたりの歩数によって、さまざまな病気を予防・改善できる可能性があります。1日8,000歩（うち速歩20分）で、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの予防効果が期待できます。

ロコモ予防
にも！

1日あたりの「歩数」「中強度活動（速歩き）時間」と「予防（改善）できる可能性のある病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防（改善）できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	● ねたきり
4,000歩	5分	● うつ病
5,000歩	7.5分	● 要支援・要介護 ● 認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） ● 心疾患（狭心症、心筋梗塞） ● 脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000歩	15分	● がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん） ● 動脈硬化 ● 骨粗しょう症 ● 骨折
7,500歩	17.5分	● 筋減少症 ● 体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	20分	● 高血圧症 ● 糖尿病 ● 脂質異常症 ● メタボリックシンドローム（75歳以上の場合）
9,000歩	25分	● 高血圧（正常高値血圧） ● 高血糖
10,000歩	30分	● メタボリックシンドローム（75歳未満の場合）
12,000歩	40分	● 肥満

出典：中之条研究（群馬県中之条町の65歳以上の全住民である約5,000人を対象に行われている日常の身体活動と病気予防の関係についての調査研究）



●認知機能が向上する

定期的なウォーキングは脳への血流を促し、記憶力や注意力の維持、認知症リスクの低下と関連することが研究で示されています。アメリカの研究では、「1年間、週3回・40分歩いたグループは海馬が2%大きくなった」という報告もあります。認知症予防にも、ウォーキングは有効です。

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 ➡ 裏表紙へ



ご家族の健康、 後回しになっていませんか？

—被扶養者の方も、
健保補助で健診がお得に—

血糖値、コレステロール、肝臓や腎臓、
ご自分の数値、把握できていますか？
被扶養者の方も、健保補助で年1回、
お得に健診を受けられます。
「もっと早く気づいていれば…」と後悔しないように、
毎年ご自分の体をチェックしてください。



●被扶養者の方が受けられる健診

男 性		
34歳以下	35～39歳	40歳以上
該当なし	人間ドック	人間ドック 家族健診 NEW 骨粗しょう症検診

女 性		
20～34歳 (偶数年齢)	35～39歳	40歳以上
子宮頸がん検査	人間ドック 婦人健診	人間ドック 婦人健診 家族健診 NEW 骨粗しょう症検診

※年齢は、年度末(3月31日)時点での年齢となります。

年度内にいずれか1つだけ受診できます ※子宮頸がん検査、骨粗しょう症検診をのぞく

令和8年度から「骨粗しょう症検診」スタート

契約健診機関での骨粗しょう症検診(単独検査または各種健診のオプション検査)を、1,000円(税込)の自己負担で受けられます。40歳以上の被保険者および被扶養者(男性も対象)が対象です。

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

20～34歳の偶数年齢(年度末時点の年齢)の女性の被保険者・被扶養者を対象に、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



④ 電機健保の健診について
詳しくはコチラ

市区町村やパート先で健診を受けた方は、健診結果をお送りください

令和7年度に電機健保の健診を受けていない40歳以上の被扶養者の方に、7月に案内をお送りいたしました。市区町村やパート先で健診を受けていた方は、健診結果を電機健保にご提供いただくと、QUOカード(またはQUOカードPay)1,000円分を進呈します。➡ P16へ



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、骨粗しょう症検診をのぞく)。

被扶養者受診促進キャンペーン実施中!

電機健保指定の人間ドック、婦人健診、家族健診を令和8年度中に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、生活習慣病リスクの高い方は「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**で受られますので、案内があったら必ずご参加ください。



④ 電機健保の特定保健指導について詳しくはコチラ



40歳以上の被扶養者の方が対象

「健診結果の提供」は9月10日まで!

締め切りが
迫っています

パート先や市区町村で
健診を受けた方は
健診結果の写しをご提出ください



7月に「健診結果の提供のご依頼」が電機健保から届いている方は、
9月10日(木) までに提出をお願いします。

7月

40歳以上の被扶養者の方で、電機健保の健診を利用せず、パート先や市区町村で健診を受けた方を対象に、健診結果の提供のご依頼をお送りしました。



9月10日(木)
締め切り

- ① 令和7年度に受けた健診結果の写し
 - ② 問診票 (同封されている問診票に記入)
- ①と②を併せてMY HEALTH WEBまたは郵送でご提出ください。
提出方法について、詳しくはご案内に同封されている資料をご覧ください。



特定健診の検査項目が
すべて含まれている
健診結果が対象です

●必須項目

身長・体重・腹囲・血圧・尿糖・尿蛋白・LDLコレステロール・
HDLコレステロール・中性脂肪・AST (GOT)・ALT (GPT)・
γ-GT (γ-GTP)・BMI・空腹時血糖またはHbA1c



問診票のすべての項目に記入してください



令和7年度に電機健保の健診または補助金制度を利用された方は対象外です



ご提供いただいた方(健診結果の必須項目を満たしている方に限る)には、
もれなく **QUOカード (MY HEALTH WEBでご提供の方はQUOカードPay) 1,000円分**
を進呈いたします。



ご提供いただいた健診結果は、特定保健指導など電機健保の
保健事業に活用させていただきます。
健診結果のご提供にご協力をお願いします。



健保相談Q&A

今回は「**電機健保ホームページのAIチャットボット**」
についてのご質問にお答えします

企画課 加藤



Q1

電機健保のホームページの右下に、「何か、お困りごとはありませんか?」と鳥が表示されています。これは何ですか?

何か、お困りごとはありませんか?



A1

7月から導入したAIチャットボットです。

電機健保のキャラクター「パロット先生」が、ご質問にテキストで答えるしくみです。「チャットボット」とは、チャットとロボットを掛け合わせた言葉で、ご質問に自動応答し、疑問を解決します。

電機健保のチャットボットはAIにより質問文を解析し、適切な回答を参照ページや申請書へのリンクとともに紹介します。24時間いつでも、すばやく必要な情報にたどりつくことができます。

Q2

どのように使えばいいですか?

検索サイトのように使い、
前の会話も加味して回答するよ!



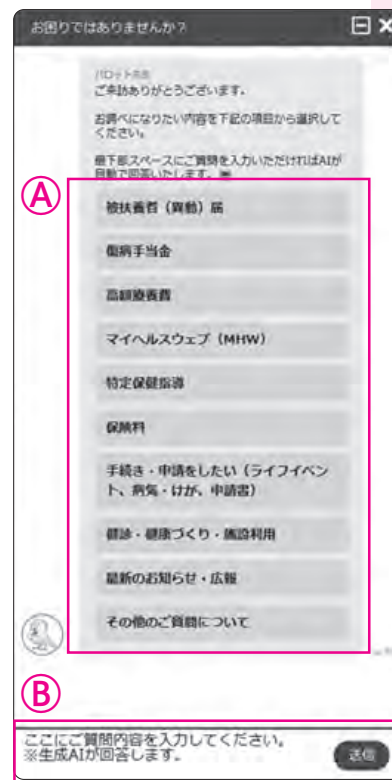
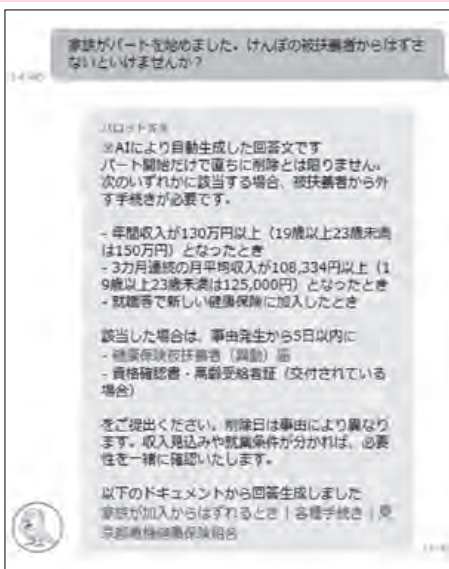
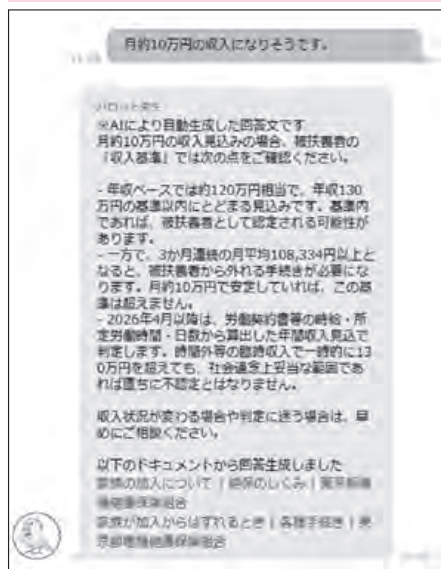
A2

①調べたい内容を選ぶ方法と、②フリーワードで検索する方法があります。

パロット先生をクリックすると、右の画面が表示されます。お調べになりたい内容がはっきりとわからない方は、①の項目から選んでいく方法がおすすめです。

知りたい内容がはっきりとわかっている方は、②の「ここにご質問内容を入力してください」の枠に入力して送信してください。会話をするように、質問と回答を繰り返すことができます。

質問の例



健康保険の制度や健診、保養所などについて知りたいとき、
チャットボットをお気軽にご利用ください

予防と
健康づくり

無料歯科健診のご案内



電機健保ご加入の被保険者・被扶養者のみなさまは、無料歯科健診を受けられます。
日々の歯みがきに加えて定期的にプロの口腔ケアを受けて、歯周病を予防しましょう。

対象者 電機健保の被保険者・被扶養者

費用 無料

無料で
歯のチェック!

カンタンに無料でお近くの4コースから

※所要時間 15分 ※治療、精密な検査、歯石除去には費用が発生します。

一般歯科健診

むし歯、歯周病、歯垢、歯石、歯並びとかみ合わせのチェック、その他お口に関わるご相談

歯科矯正相談

矯正専門医によるカウンセリング

審美歯科治療相談

歯科医師によるカウンセリング

- ① ホワイトニング相談
- ② 補綴（詰め物・かぶせ物）の相談から選択

インプラント治療相談

歯科医師によるカウンセリング

●受診までの流れ

「歯科健診センター」のホームページ（<https://ee-kenshin.com/>）から申し込んでください。

歯科医院への直接の電話・FAX 予約はできません。

1

歯科医院検索・申し込み

歯科健診センターのホームページから歯科医院を検索して申し込みます。
数分後にEメールが送付されます。

2

歯科健診予約日の連絡

歯科健診センターが予約を行い、予約完了するとEメールで
「歯科健診ご予約確定のご連絡」が届きます。

3

歯科健診を受ける

Eメールに届いた「歯科健診ご予約確定のご連絡」を持参して
歯科医院を受診します。

スマホで申し込む



スマホサイト



詳しくは歯科健診センターのホームページへ
<https://ee-kenshin.com/>

歯周病は命にかかわる病気につながる?!

大人が歯を失う原因第1位の歯周病は、命にかかわる病気につながることも。

適切なケアでしっかり対策を行いましょう



歯周病菌が血液に入り、全身の病気の要因に

歯周病になると出血しやすくなるのは、歯のまわりで繁殖した歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こすため。放置すると歯ぐきや歯を支える骨が溶けて歯が抜ける原因になるだけでなく、歯周病菌が血液に入って全身の組織に送られます。

その結果、「動脈硬化」が促進され「狭心症・心筋梗塞」のリスクを高めたり、血糖値を下げるホルモンの働きを低下させて「糖尿病」を悪化させます。

歯周病対策は、歯だけでなく全身の健康を守るうえでも重要です。

歯周病の症状

- 脳梗塞
- 肺炎
- 関節リウマチ
- 慢性腎臓病
- 認知症

歯周病対策

歯周病の発症は生活習慣病と関連の深い「生活習慣」の影響も受けています。そのため、歯磨きや歯科検診に加え、動脈硬化や糖尿病などの病気のリスクを減らすことで、歯周病予防につながります。

- 禁煙する
- よく噛んで食べる
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 規則正しく食事をとる
- ストレスを軽減する

ジェネリックがあるのに先発医薬品「特別料金」がかかります



先発医薬品を希望すると特別料金がかかる

医療上の理由なく、患者が先発医薬品を希望する場合、ジェネリック医薬品との差額の1/2が「選定療養費」となります。選定療養費は差額ベッド代などと同様に、保険適用外の全額患者負担です。

右の例では、新薬を希望すると自己負担総額は1,000円(450円+500円+消費税50円)となり、ジェネリック医薬品の300円より3倍以上高くなります。

先発医薬品を選んだときの自己負担(3割負担の場合)

ジェネリック医薬品1,000円、先発医薬品2,000円の場合(差額1,000円)

令和8年6月～

自己負担の総額

保険給付	患者負担	全額自己負担
1,050円	450円	500円

保険適用

差額の1/2は
選定療養費

消費税 50円

※選定療養費には消費税(10%)が加算されます

を選ぶと、

令和8年6月から、ジェネリックがあるのに先発医薬品を希望した場合に、「価格差の1/2」を患者が負担するルールが始まっています。



保養所川柳

直営保養所利用者様からいただいた川柳をご紹介します。

のみやすく改良されたジェネリック医薬品もあります

ジェネリック医薬品は新薬と有効成分を同じ量含有しています。しかし、添加剤は異なることがあり、のみやすいように苦みをコーティングしたり、サイズを小さくしたり、識別しやすい色に改良しているものも多くあります。

バイオシミラー（バイオ後続品）も増えています

高額なバイオ医薬品の後続品であるバイオシミラーも増えています。安全性と有効性が新薬と同等で、経済的な負担が軽減できるため、国でも推進しています。がんの抗体医薬品、糖尿病のインスリン製剤など、選択肢が増えています。

MY HEALTH WEBでジェネリック医薬品差額情報をご覧ください

MY HEALTH WEBにログインし、
医療費情報

ジェネリック医薬品差額情報
を見ると、ご自身が処方されたお薬をジェネリックに切り替えたときに削減できる金額をご覧ください。

健康経営優良法人(大規模法人部門)に初認定 「健康経営の旗」を掲げて、取り組みを進めています

スターティアホールディングス株式会社



健康経営に取り組んだきっかけは？

電機健保様から「銀の認定」の案内をいただいたことがきっかけです。当社の健康施策を棚卸してみたところ、ある程度要件を満たしておりチャレンジできそうだと思います。「従業員の健康を大切にしている会社である」というメッセージが従業員に伝わることで、健康意識を高めるきっかけになればと考えました。



以前からの取り組みと見直したことを教えてください

▼継続していた取り組み

①健康増進

人間ドック／婦人科検診補助／婦人科疾患セミナー／健康診断未受診者への受診勧奨／再検査勧奨の個別アプローチ／ストレスチェック50名未満事業所での実施・集団分析の活用／メンタルヘルス・ラインケア研修／健康測定アプリ／インフルエンザ予防接種費用補助 等

②柔軟な働き方

自社独自の介護・看護休暇の導入／在宅勤務／時差出勤／時間有給／ワーケーション 等

③コミュニケーション活性化の取組み

クラブ活動／サンクスポイント制度／フリーアドレス導入 等

▼見直したこと・強化したこと

いろいろな施策を実施していたものの、全体の効果や目的が見えにくい状態でした。そこで、全体の設計図となる「健康経営戦略マップ」を作り、健康経営で解決したい経営課題と健康投資効果を可視化することで、各施策の目的を明確にし、社内の理解を得られやすくなりました。



電機健保の事業を活用されましたか？

健康スコアリングレポートは、当社の健康課題を把握・分析して今後の施策を検討する際の大きな参考になりました。特定保健指導の申込方法の簡略化にもご協力いただきました。また、東京商工会議所の健康経営アドバイザーをご紹介いただいたことも、大変役に立ちました。



今後の考えをお聞かせください

「健康経営」の旗を掲げ、認定継続という全社目標があることで健康施策が進み、個別連絡が必要な健診未受診者が半減するなど少しずつ効果が出てきています。今後は、数字には表れにくい「隠れた不調」(プレゼンティーズム)の改善と、治療と仕事の両立に挑戦するとともに、未取得のグループ会社にも広げていきたいと考えています。

本 社：東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリス19階
事業内容：グループ会社の経営管理等
創 業：1996(平成8)年
社 員 数：974名(2026年3月時点)

打ち合わせや業務、
食事もできるコミュニ
ケーションスペース

▼立ち姿勢でもパソコ
ン作業ができるスタ
ンディングデスク



クラブ活動の様子▶



▶サンクスポイント制度の
実施の様子

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。



仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えず!

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



座りすぎて疲れたとき

シャキッと仕事モードに! 眠気を吹き飛ばすポーズ

1

両手をお腹に当てます。

2

息を強く吸います。

3

お腹を薄く、へこませよう意識しながら、強く息を吐きます。吸う・吐くを1秒間に行い、これを5回繰り返します。

火を起こすイメージで速いテンポで勢いよく

※横隔膜や腹筋を速く動かすので、食後に行うのは避けましょう。

背中と腰のこりに!

体を対角線に引っ張るポーズ

1

イスに座って、左腕を斜め上に、右脚を斜め下に、対角線になるように伸ばします。

2

伸ばしている手の指先と脚のつま先を意識して、引っ張り合います。

3回呼吸しましょう

おへそを中心に引っ張り合う

目線は指先に

座ったままの同じ姿勢で縮んでしまった背中と腰の筋肉を伸ばしましょう

※反対も①と②を同様にします。

座りっぱなしで硬くなったお尻に!

お尻を伸ばすポーズ

1

イスに座って、左脚を右ひざに乗せます。

2

手のひらで内ももを外側に向かって押します。

お尻のこりは腰痛の原因にも!

背筋を伸ばす

お尻から太ももの外側が伸びるように

できる人はトライ!

3回呼吸しましょう

★余裕がある方は、両手を前に出しながら前屈し、脱力します。3回呼吸し、最後まで息を吐き終えてから、ゆっくりと起き上がります。

※反対も①と②を同様にします。

保養所川柳

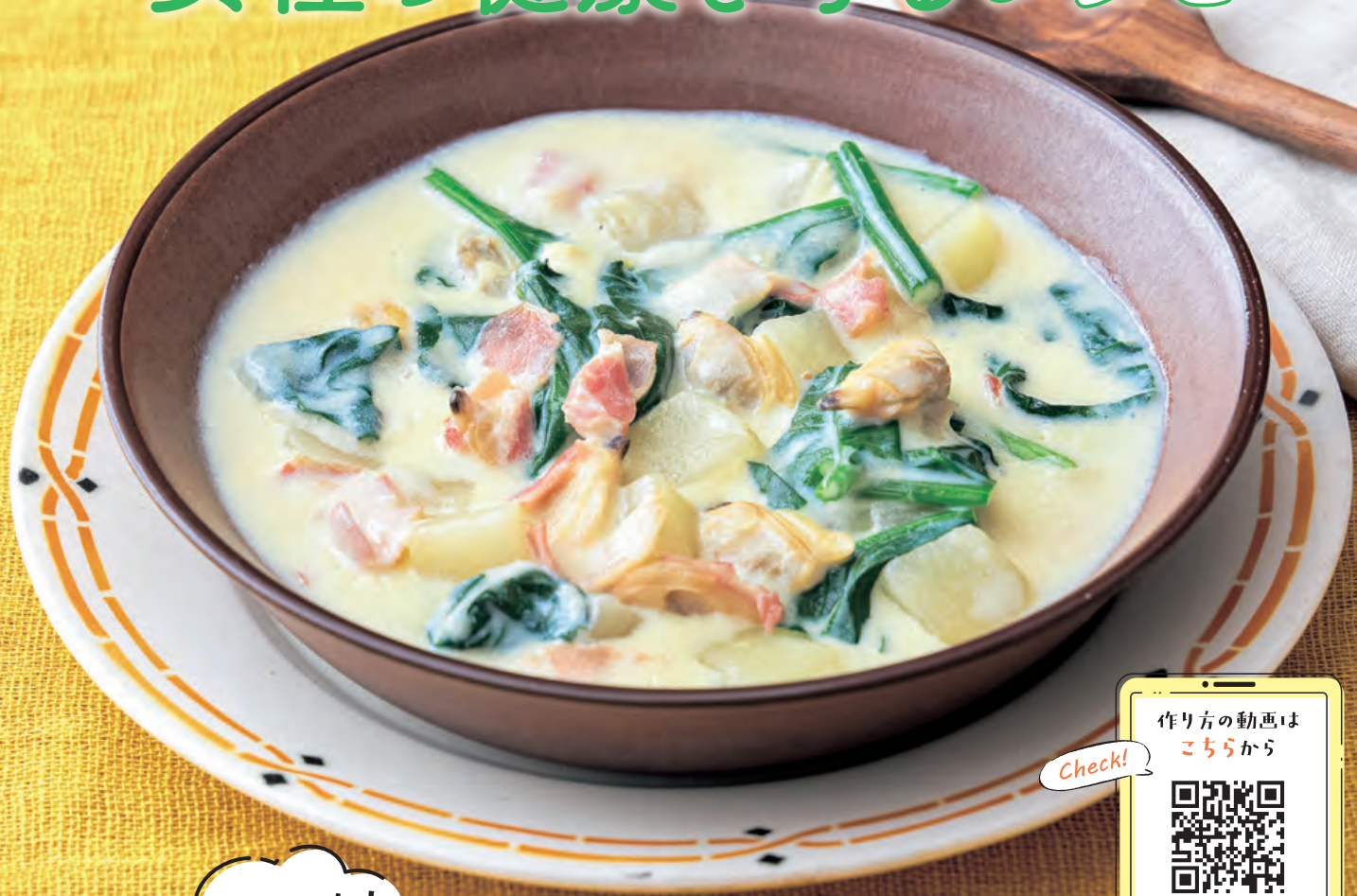
ゆがわらは 温泉きれいな 飯うまい

まおりさん(4月)



夏の冷えや疲れが残る秋の体は、自分で思っている以上にこり固まっています。デスクワークや長時間の運動などで座ったまま動かないでいると、背中や腰の血流が滞り、冷えがさらに悪化すること。仕事の合間や入浴後に、縮んだ筋肉をゆっくり伸ばして、秋の座り疲れを解消しましょう。

女性の健康を守るレシピ



具たくさん!

Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://dougahfc.jp/imfine/ryouri/26autumn02.html>

主菜

豆乳ほうれん草クラムチャウダー

1人あたり

エネルギー 231kcal
塩分 1.3g

材料 2人分

オリーブオイル …… 小さじ2
ベーコン（薄切り・5mm幅に切る） …… 4枚（20g）
じゃがいも（1cm角） …… 1個
無調整豆乳 …… 400mL
洋風スープの素 …… 小さじ1/2
あさり（ボイル・むき身） …… 50g
ほうれん草（2〜3cm幅に切る） …… 2束（40g）
水溶き片栗粉（水小さじ2：片栗粉小さじ2） …… 全量

作り方

- 鍋にオリーブオイルをひき、ベーコン、じゃがいもを炒める。ベーコンとじゃがいもに焼き色がついたら、豆乳、洋風スープの素を入れて、弱めの中火で沸騰させてから4〜5分煮る。
- 1にあさり、ほうれん草を入れて、2〜3分煮る。
- 水溶き片栗粉でとろみをつける。

女性にうれしい栄養素



あさりには鉄分や血液をつくるのに欠かせないビタミンB₁₂が豊富に含まれており、貧血予防が期待できます。積極的にとりましょう。



豆乳や大豆に含まれる大豆イソフラボンは女性ホルモンに似た働きをもち、女性の健康をサポートします。



ほうれん草に含まれるカルシウムは、骨粗しょう症のリスク軽減に役立ちます。

ロコモ予防にも
効果的です



●料理制作 エダジュン（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

副菜

ミックスビーンズのチップドサラダ

1人あたり

エネルギー 86kcal 塩分 0.3g



材料 2人分

ミックスビーンズ（チルド）……1パック（50g）
キャベツ（1cm角）……………50g
ミニトマト……………4個
（縦4等分に切り、さらに半分に切る）
A マヨネーズ、ケチャップ……………各小さじ2

作り方

1 ボウルに全材料を入れ、和える。

豆類で血糖値を抑える



ミックスビーンズには大豆、青えんどう、赤いんげん、ひよこ豆などさまざまな種類の豆が使われており、これらには食後の血糖値上昇を抑える働きがあります。女性はホルモンバランスが乱れると血糖値が変動しやすいので、豆類を意識してとりましょう。

つけあわせ

ガーリックチーズトースト

1人あたり

エネルギー 188kcal 塩分 0.7g

材料 2人分

バゲット……………2枚（60g）
（縦半分に切り、長さ12cmに）
A オリーブオイル……………大さじ1
| すりおろしにんにく……………小さじ1
ピザ用チーズ……………20g

作り方

- 1 バゲットの片面にAを塗り、チーズをのせる。
- 2 オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。



チーズは骨の強い味方



チーズは「体内に吸収されやすいカルシウムが豊富」という特徴があります。骨の健康維持に必要なカルシウムは、調理法を工夫して上手に取り入れましょう。

保養所川柳

ゆがわらは 店員いいし 部屋きれい

まおりさん（4月）



頭にもいい汗
かいてみよう

ナンバープレース 難易度★★★★☆

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

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			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

- 頭にある渦巻き
- 12星座で、獅子と天秤の間
- アメリカ航空宇宙局
- 群青色＝ウルトラ
- 在宅でこなす人も
- 七福神の弁財持が持つ楽器
- ジョナゴールドはこの一品種

- 缶詰のマグロ
- 佐々木小次郎と決闘した剣豪の名
- 猛獣を入れる頑丈な囲い
- 「ピーヒョロロ」と鳴く鳥
- 成長したヒツジの肉
- ドラミングをする霊長類
- 肉料理には赤が合うとか
- 失敗は___のもと
- ___の目に例えられる京都の街
- 育ち盛りは色気よりこっちな
- 自慢そうな様子を言う___顔
- ゴルフボールがポチャン
- 塩漬けにしたサケの卵
- 次の人に___タッチ
- 「過失」の対義語
- 万年筆に入れる液体
- 申込書などを提出する窓口
- ___の疎通をはかる

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

2026年9月30日(水)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 》

「一言アンケート」を
募集します！

「市販薬の活用法は？」
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

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



●前号の答え

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

第289号正解 6

オ	マ	ケ		ナ	リ	タ
ト	ツ		ヒ	ミ	ツ	
ウ	エ	ス	ト		プ	ロ
ト		ア	ミ	ド		テ
	ナ	シ		ラ	シ	ン
エ	サ		タイ	ヤ		
ス	ケ	ツ	チ	ブ	ツ	ク

第289号正解 ナツヤスミ

応募数

402

正解

391

不正解

11

女性の健康リテラシー動画 公開中!

女性にも男性にも知ってほしい、女性特有の健康課題と安心して働ける環境づくりについて解説した動画を公開中です。職場で、ご家庭で、ぜひご覧ください。

愛育病院の
百枝幹雄院長が
解説しているよ



視聴後
アンケートにも
ご協力ください!

視聴期間

令和8年12月31日まで

視聴用二次元コードとパスワードはご自宅に届く本誌をご覧ください。



読者の声コーナー

一言アンケート

お題 かかりつけ医はどんな先生?

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。

保養所川柳

景色いい 海きれいだし 最高だ

ゆたこ(4月)

代替わりした若先生

母が昔から通っている病院が私のかかりつけ医です。その病院の先生も大先生(親)から若先生(子)に代替わりしました。患者の話をじっくりと聞いて、視診・聴診・打診・触診としっかり診察してくれるのは、大先生から若先生に受け継がれていると感じます。



前向きなアドバイスをくれる先生



優しく話を聞いてくれる先生。前向きなアドバイスをくれて、病院に行ってもよかったと思わせてくれる。

褒めてくれる先生

徹底的に褒めて伸ばすタイプの先生! 大人になると褒められるシーンをなかなかないので、照れ臭いけどうれしいですね。



薬に頼らない指導をしてくれる先生

むやみに薬は出さない、まずは体質改善など自分でできることをアドバイスしてくれて、今後の生活を見据えた指導をしてくれる。



仏様のような先生



子どもの小児科の先生は、いつも仏様のような優しい顔で診察してくれ、口調もとっても優しく診断も的確です。おかげで子どもが病院嫌いになることもなく安心して通えています。

体調を崩しがちな時期を教えてくれる先生

去年の同じ時期にどんな風邪を引いたかを教えてくれる。例年同じ時期に体調を崩す傾向があることに気付ける。



絵に描いてくれる先生

60歳代の男性です。絵に描いてわかるように説明してくれて、大変だったねと、優しい声かけをしてくれます。的確なアドバイスがわかりやすく信頼できる先生です。

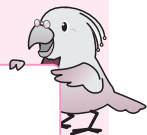


怖いけどしっかり教えてくれる先生



子供の飲んでいる薬を答えられなかったり、私の子供への対処の仕方でも何回も怒られました。最初は怖かったですが、対処の仕方が命に関わってくること、母親がすべきことをしっかりと教えてくれる先生です。

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

年末年始は抽選！

9月1日～15日に申込みを

年末年始（12月29日～1月3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～28日	—	—	10月1日	抽選なし
12月29日～1月3日	9月1日～15日	9月28日	10月1日	ハイシーズン 抽選実施
1月4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
6,000円	4,000円	1,000円	9,000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 6,000円
- ② その他 8,400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。
- 目の前が海で、ロケーションが最高でした！

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）

セラヴィリゾート泉郷

ずっと一緒に、もっと笑顔のリゾートを



Wan Wan Paradise

わんちゃんのための旅行をしませんか？
私たちの愛犬リゾートは
わんちゃんの最高の笑顔があふれる
愛犬ファーストのリゾートホテルです

素泊まり5,200円～

1泊2食付10,950円～

大人お一人様料金：シーズン利用料金込み・消費税込み・
サービス料（10%）込み、宿泊税別、
愛犬宿泊料別、入湯料（税）別



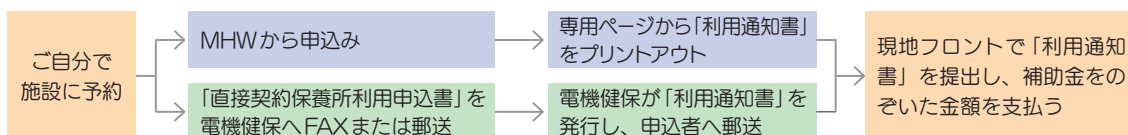
ご予約・お問い合わせは | 保養所システム利用補助会員様専用ホームページにて

<https://www.izumigo.co.jp/hojo/> ネット予約初回登録は 企業ID：710126 パスワード：denki

お電話の場合は予約センターまで 050-5846-1234 営業時間／10：00～18：00（月～土） 日・祝・12/29～1/3休業

※画像はイメージです。※掲載の内容は2026年7月現在の内容です。変更になる場合がございますので予めご了承ください。

■ 利用方法



詳しくはコチラ



電機健保ホームページ

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、標準報酬月額を決め直します。

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」 をご活用ください

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

健康情報やエクササイズ動画、ヘルシーレシピなど、確かな健康記事満載の会員制サイトです。



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、「あてはまるかも…」という方は医師にご相談ください。

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

医師の処方薬を受け取る時は、「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。

先発品を選ぶと
自己負担が
高くなります



いきいき健康づくり2026のお知らせ

東振協

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が開催されます。参加無料です。

■申込方法 東振協ホームページからWEB申込み

<https://www.toshinkyo.or.jp/event/>

■申込期間 9月1日(火)～9月30日(水)

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。

2026年
10月・11月
開催



公 告

●所在地変更(令和8年7月23日現在)

事業所名	変更後	変更前	年月日
国 精 工 業 株 式 会 社	東京都港区芝公園	東京都港区芝公園	R8.4. 1
株式会社ユアーズコンサルティング	群馬県富岡市神農原	東京都北区滝野川	R8.4. 6
株式会社トライタムメディカルテック	栃木県宇都宮市平出工業団地	栃木県宇都宮市平出工業団地	R8.4.29

●削除事業所(令和8年7月23日現在)

事業所名	所在地	削除年月日
ノバラックスジャパン株式会社	東京都品川区大崎	R8.4. 1
i X I T 株式会社	東京都港区麻布台	R8.4. 1

●加入事業所(令和8年7月23日現在)

事業所名	所在地	適用年月日
藤井産業マテリアルイノベーション株式会社	栃木県宇都宮市平出工業団地	R8.4. 1
C h a g r i 株式会社	愛知県春日井市坂下町	R8.4. 1
株式会社Springホールディングス	東京都千代田区岩本町	R8.7. 1
東 芝 ラ イ フ ス タ イ ル 株 式 会 社	神奈川県川崎市幸区大宮町	R8.7. 1
東芝コンシューママーケティング株式会社	神奈川県川崎市幸区大宮町	R8.7. 1
東 芝 ホ ー ム テ ク ノ 株 式 会 社	新潟県加茂市大字後須田	R8.7. 1
東芝エルイーソリューション株式会社	東京都台東区元浅草	R8.7. 1
東 芝 電 池 株 式 会 社	群馬県安中市郷原	R8.7. 1
テクノプロサポート株式会社	東京都台東区元浅草	R8.7. 1
東 芝 ラ イ フ ス タ イ ル 労 働 組 合	愛知県瀬戸市穴田町	R8.7. 1
東芝コンシューママーケティング労働組合	神奈川県川崎市幸区大宮町	R8.7. 1
シ ョ ー エ イ 株 式 会 社	栃木県那須塩原市二区町	R8.7. 1



編集後記

- 18年ぶりに理事長が交代となり、秋葉原の老舗家電量販店「オノデン」社長の小野一志氏が新理事長に就任されました。また、理事・議員にも新任の方が多数就任されました。電機業界で働くみなさまの健康と安心のため、ご尽力いただきます。
- 10/1(木)から秋のウォーキングキャンペーンが始まります。1日平均6,000歩以上歩くと、MYポイントと家庭薬購入の補助券がもらえます。ご家族や職場の仲間とチームを作るとさらにポイントが加算されます。MY HEALTH WEBからのエントリーは9/1～9/30、ぜひこのイベントにご参加ください！

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

住所登録届を忘れずに

引っ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8年6月30日現在

事業所数

771社

被保険者数

男	73,705名
女	28,936名
計	102,641名

被扶養者数

計 65,610名

平均標準報酬月額

男	447,303円
女	297,667円
計	405,118円

保険料調定額

(6月分保険料)
7,957,796,802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!



ウォーキングキャンペーン

参加はここから▶



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、
契約保養所の補助申請もできます。

豪華賞品が当たる抽選に
参加できます!



あなたの医療費・健診結果が
見られます。

「セキュリティコード」が必要です。
SMS(ショートメッセージ)ですぐに取得できます。



資格情報のお知らせを
ダウンロードできます

MY HEALTH WEB

公式アプリから初回登録を!



対応OS: iOS18以降

対応OS: Android13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

「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。



健康に関するご相談は

ファミリー健康相談

無料

年中
無休

0800-1237158

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

女性・妊娠・出産・子育ての相談はこちらへ

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



女性看護師に
気軽に
話せます

乳幼児健康相談
チャットボットも
気軽にご利用を!



● 詳しくは電機健保のホームページをご覧ください。

▶ ファミリー
健康相談



▶ 女性のための
ヘルスアップ事業



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。

KENPO だより No.290 令和8年8月30日発行

東京都電機健康保険組合 東京都文京区湯島3-15-4 ☎03-3834-7211