

保 健 だより

No.191 2017 6
JUNE

東部ゴム健康保険組合

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

平成29年度 健保組合が実施する
健康づくり事業のご案内

健保組合の保健事業を

転ばぬ先の杖として、活用ください

当健保組合の平成29年度の事業計画をご案内します。

毎月の給料やボーナスなどからみなさまや事業主に納めていただいている保険料は、被保険者や被扶養者のみなさまの病気やけがといった「不測の出来事」に備えるためのものですが、健保組合はそれよりも前の段階の、「健康を維持する」ことにも力を入れています。

今年度も、当健保組合はこうした「保健事業」に1億8,000万円の予算をあて、みなさまの健康な毎日をサポートしています。ぜひともご活用ください。

1 健康診査

- 1 特定健康診査・特定保健指導の実施
- 2 35歳以上被保険者対象の生活習慣病予防健診
- 3 35歳未満被保険者対象の一般健康診査
- 4 35歳以上被扶養者対象の生活習慣病予防健診
- 5 40歳以上被保険者対象の人間ドック(1泊、日帰り)
- 6 40歳以上被扶養者対象の人間ドック(日帰り)
- 7 40歳以上被保険者対象のPET検診
- 8 健康診査後の保健指導相談

2 保健指導宣伝

- 1 医療費通知 年3回実施
- 2 機関誌の発行 原則年3回発行
- 3 事務担当者通信 年4回実施
- 4 ホームページ開設 年間
- 5 生活指導書等の配布 年3回配布
- 6 教養指導冊子の配布 年2回配布
- 7 保健宣伝の共同活動 年間
- 8 健康表彰 年1回実施

- 9 ジェネリック差額通知 年1回実施
- 10 健康管理委員会 年4回実施
- 11 健康管理事業推進委員会 年1回実施
- 12 家庭常備薬の斡旋 年2回実施
- 13 データヘルス計画 年間

3 体育奨励と契約保養所

- 1 契約保養所の増設と効果的活用を図る。
- 2 東京都総合組合保健施設振興協会の健康フェスティバル等の利用促進を図る。
- 3 山の家、海の家、プール、スキー等の契約施設を活用した健康づくりの奨励に努める。

4 保険給付の適正化

- 1 レセプト情報管理システムの導入によるオンライン請求の実施により、診療報酬明細書の点検業務の強化を図るとともにNTTデータの自動点検システムを導入してより一層の強化を図り、不適正な医療費の排除に努めるとともに、特定健診・特定保健指導およびデータヘルス事業に活用する。
- 2 ジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担額の軽減効果を通じ、使用促進効果をさらに着実に図る。
- 3 各種現金給付については、診療報酬明細書等関係資料との照合確認を行うなど適正な決定と迅速な支給に努める。
- 4 外傷性疾患受診者に対して、文書により傷病原因を照会し、業務上・通勤災害および自動車事故など第三者の行為による給付に係る求償などを積極的に行う(参考記事を6ページに掲載)。
- 5 柔道整復師とはり師、きゅう師およびあん摩・マッサージ

5 事務処理ならびに職員資質の向上

- 1 事業所の編入促進に努める。
- 2 被保険者の資格については、勤務実態等を十分に把握し、適正に処理する。
- 3 標準報酬月額決定にあたっては、必要に応じて賃金台帳等と照合し、報酬の算定漏れのないように確認する。
- 4 賞与支払い月に賞与等支払届を提出するよう事業所に対し周知するなど届出漏れの防止を図り、適正な標準賞与額を決定する。
- 5 被扶養者については、生計維持関係の実態の確認に必要な書類の提出を求め、適正に認定する。
- 6 適用事業所の保険料滞納防止に努めるとともに、保険料債権の確保を図る。
- 7 健康保険法等の改正をはじめ、法令ならびに通達等についての周知徹底を図るとともに、健康保険組合連合会や東京都総合健康保険組合協議会が実施する研修会、講習会等に積極的に参加して職員資質の向上に努める。
- 8 番号制度導入にあたり、特定個人情報取り扱いと保護の徹底に努める。

6 諸監査

- 1 事務監査…決算組合会時における監事の監査
- 2 会計監査…会計監事による毎月の定例監査
- 3 自己点検…自己点検シートによる定期的なチェック



特定保健指導

動機づけ支援	40歳以上の被保険者・被扶養者で、健診結果と質問結果から生活習慣の改善が必要とされ、生活習慣の改善にあたって意思決定の支援が必要な人(本人負担なし)
積極的支援	40歳以上の被保険者・被扶養者で、健診結果と質問結果から生活習慣の改善が必要とされ、専門職等からの継続的かつきめ細かな支援が必要な人(本人負担なし)
指導方法	一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)・保健指導センターによる保健指導。健保組合より抽出された該当者に、実施案内を事業所または個人宛に通知、該当者は健保組合を経由して保健指導センターに申し込み、保健指導センターから該当者へ確認が行われ実施します。

任意実施



健診の実施につきましては「原則」として契約医療機関および指定会場にて生活習慣病予防健診および人間ドックを受診していただいておりますが、事業所等が遠隔地にあるなど契約医療機関および会場で受診できない場合は、任意で健診を実施していただき下記書類①～③の赤字部分を添付の上、補助金の請求をしてください。

また、生活習慣病予防健診および人間ドック等を任意実施する際は、必ず特定健康診査項目を含む健診を受診されますようお願いいたします。

特定健診 検査項目

●問診 ●計測(身長、体重、BMI、腹囲) ●血圧 ●検尿(糖、蛋白)
●血液検査(GOT、GPT、γ-GTP、HDLコレステロール、
LDLコレステロール、中性脂肪、空腹時血糖またはHbA1c(NGSP値))

補助金限度額一覧

※各種補助金の交付を受ける場合は、原則として「事業所でとりまとめて申し込み、事業主または事業主代理人より下記書類①～③を添付のうえ請求」してください。健保組合から事業所を経由して交付させていただきます。

- ①請求書／受診者名簿／質問票(当該年度40歳以上)
②医療機関発行の請求書・領収書(コピー可)
③健診結果の報告書(コピー可)

上記書類の提出のない場合は、補助の対象にはなりません。

健診種類	補助金限度額(税込)		
	被保険者	被扶養者(男性)	被扶養者(女性)
一般健康診査	2,160円		
生活習慣病予防健診	12,960円	12,960円	
〃〔婦人科検査(子宮細胞診)も行なった場合〕	15,120円		
婦人生活習慣病予防健診			12,960円
〃〔婦人科検査(子宮細胞診)も行なった場合〕			15,120円
日帰り人間ドック	27,000円	21,600円	21,600円
1泊人間ドック	27,000円		
PET検診	27,000円		

お問い合わせ先 総務課
TEL 03-6447-2512

平成29年度 各種健康診断の ご案内



年に一度の 健診受診を お忘れなく!

定期健康診断や人間ドック等をご活用ください

被保険者・被扶養者のみなさまを対象に
当健保組合が実施している各種健診をご紹介します。
受診回数は年度内1回限りです。重複受診にはご注意ください。

(各種健診あわせて年度内1回の受診となります)

※平成29年度より、年齢基準日が「年末」から「当該年度末」に変更となっています。

健診の種類と概要

健診種類	被保険者	被扶養者(男性)	被扶養者(女性)	受診者負担金(税込)	期間	申込方法
一般健康診査	35歳未満			1,080円		
生活習慣病予防健診(特定健診含む)	35歳以上			3,240円	4月～10月	
〃〔婦人科検査(子宮細胞診)も行なった場合〕	35歳以上			3,780円		
会場別巡回健診〔夏・秋〕一般健康診査	35歳未満			1,080円		
生活習慣病予防健診(特定健診含む)	35歳以上	35歳以上		被保険者 3,240円 被扶養者 3,240円	夏季 8月～9月 秋季 11月～12月	
〃〔婦人科検査(子宮細胞診)も行なった場合〕	35歳以上			被保険者 3,780円		
婦人生活習慣病予防健診〔春・秋〕(特定健診含む)			35歳以上	3,240円		
〃〔婦人科検査(子宮細胞診)も行なった場合〕			35歳以上	3,780円	春季 4月～7月 秋季 10月～1月	
日帰り人間ドック(特定健診含む)	40歳以上	40歳以上	40歳以上	人間ドック利用料金から 被保険者⇒27,000円を差し引いた額 被扶養者⇒21,600円を差し引いた額	年度内	
1泊人間ドック(特定健診含む)	40歳以上			人間ドック利用料金から 27,000円を差し引いた額	年度内	
PET検診(特定健診含む)	40歳以上			PET検診利用料金から 27,000円を差し引いた額	年度内	

各事業所経由で
とりまとめて
申し込み

夏野菜のナポリタン

【材料】2人分

スパゲティ120g / なす2個(200g) / セロリ1/2本(50g) / ズッキーニ1本(150g) / トマト1個(200g) / にんにく1/2かけ(つぶす) / オリーブオイル大さじ1/2 【A】 トマトピューレ大さじ4、塩小さじ1/4、こしょう小さじ1/4、しょうゆ小さじ1/2

【作り方】

- 1 なすはレンジ(600W)で4分加熱して、長さを半分に切った後、縦に8つ割りにする。
- 2 セロリ、ズッキーニは4cm長さ・6〜7mm角の棒状に切る。トマトは1.5cm角に切る。
- 3 スパゲティは商品の表示どおりにゆで、湯を切る。
- 4 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、ズッキーニ、セロリを炒める。油が回ったら、なす、【A】を加えて炒め、③を加えて炒め合わせる。
- 5 なじんだらトマトを加え、軽く炒めてできあがり。

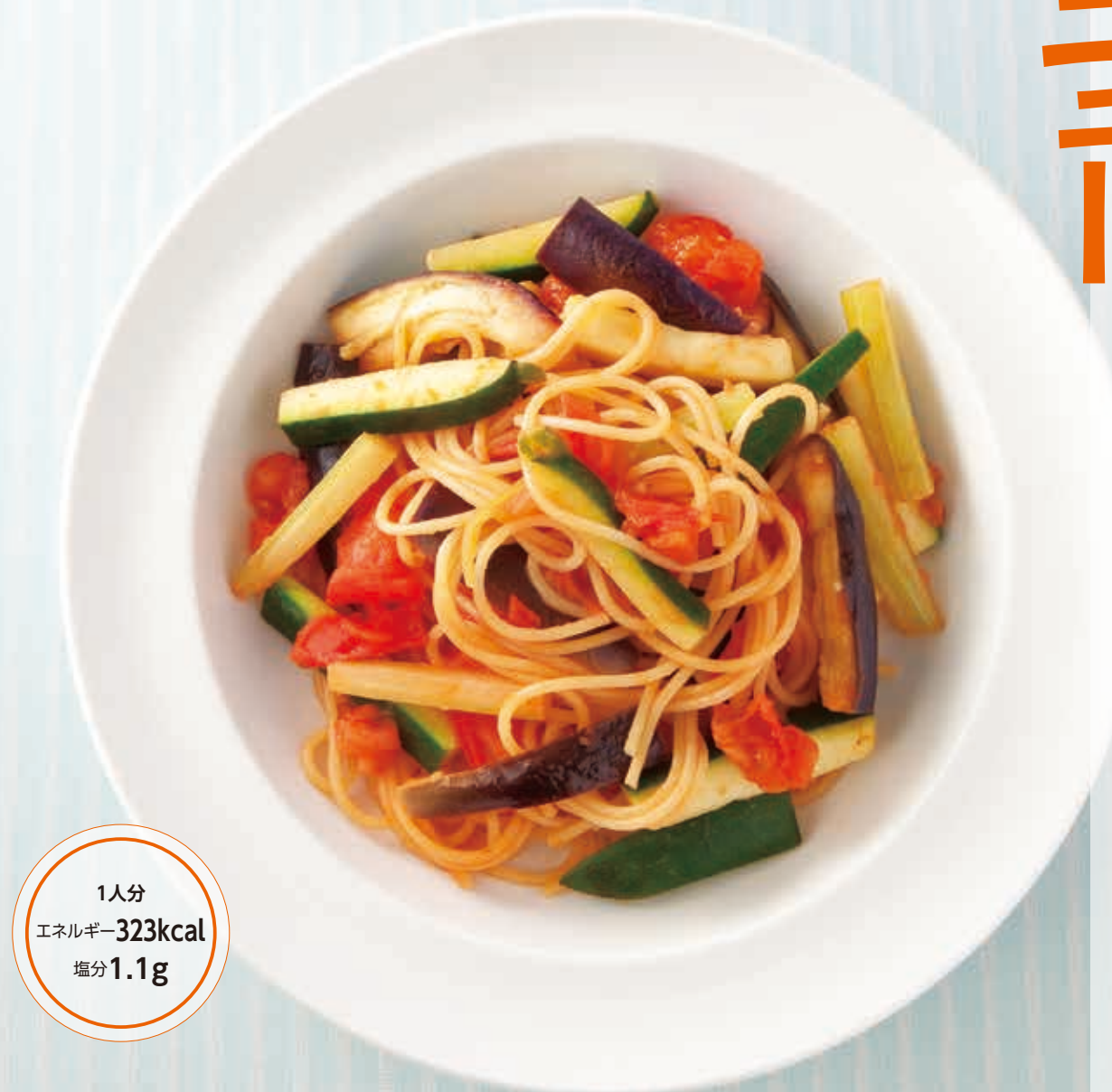


監修 ● 検見崎 聡美
スタイリスト ● ダンノ マリコ
撮影 ● 松島 均

主食メニュー

少なめの量でもお腹満足の

仕事で忙しくついつい晩ごはんが遅くなりがちあなたや、効果的にダイエットしたいあなたにオススメの、「消化がよく、カロリー控えめ」の料理をご紹介します。



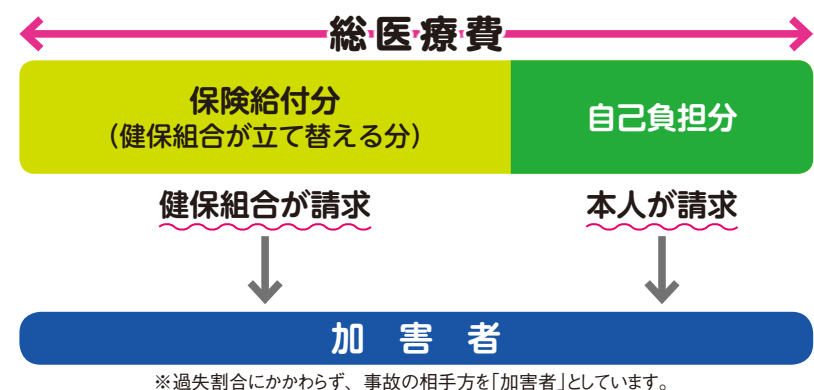
1人分
エネルギー323kcal
塩分1.1g

交通事故の医療費は健康保険ではなく、原則加害者の負担です!!



健康保険証を使用した場合

被害者(受診者)が加害者に対して有する損害賠償請求権を、健保組合が代わりに取得します。加害者は、被害者(受診者)と健保組合の両方に損害賠償をする義務があります。



交通事故によるけが等により医療機関等に受診した医療費は本来加害者が負担するべきもので、その治療に健康保険を使用することは原則としてできません。健康保険を使用して治療を受けた場合は、健保組合が加害者に代わって医療費を一時的に立て替えて支払い、後日加害者に請求することになります。そのために、保険証を使用し治療を受けたら、必ず健保組合へすみやかに「第三者の行為による傷病届」の届出をしてください。

負傷原因の照会にご協力ください

健保組合では、保険証を使用してけがの治療を受けた方に「第三者の行為による負傷」か「通勤途中や業務上の負傷」、または「自分の不注意による負傷」かなどを判断するため、負傷原因を照会させていただく場合があります。

みなさまに納めていただいた大切な保険料を適正に使用するための照会作業になりますので、ぜひご協力をお願いいたします。



平成28年度 健康表彰

健康に感謝



当健保組合では、過去1年間(平成28年1月1日から同年12月31日の間)をとおり、1回も医療給付(医療機関や接骨院等での受診・受療)を受けなかった世帯を有した事業所を紙面に掲載するとともに、該当者に記念品を送付し表彰しております。

ご健康であられたみなさまには、心よりお慶び申し上げます。該当されました事業所名と人数を以下に掲載します。

日本ポリマテック(株)	2名	入間川ゴム(株)	10名	フコク物産(株)	13名	ナガセケンコー(株)	1名
ハバジツ日本(株)	5名	スバルゴム工業(株)	2名	不二工業(株)	2名	(株)モリセイ	2名
(株)有恒商会	2名	(有)江古田タイヤセンター	1名	(株)ハシモト	1名	ホッティーポリマー(株)	7名
ビレリジャパン(株)	5名	三興護謨工業(株)	1名	平和ゴム商工(株)	2名	(株)田中ゴム製作所	2名
(株)イズモヘルス	1名	久保田ゴム工業(株)	1名	(株)モチツキ	2名	(株)右川ゴム製造所	2名
郷商事(株)大阪支店	3名	富双ゴム工業(株)	3名	フロイント産業(株)	13名	(株)東京ゴム製作所	14名
辰己合成(有)	1名	金星ゴム工業(株)	1名	牧口ゴム(株)	2名	堀川護謨工業(株)	1名
日本ジャイアントタイヤ(株)	18名	霜田ゴム工業(株)	1名	小里機材(株)	18名	一般財団法人 化学物質評価研究機構	30名
タイセイポリマー(株)	3名	三洋興業(株)	2名	木本ゴム工業(株)	1名	鈴木ゴム(株)	5名
(株)TOZEN	2名	ハナキ商事(株)	1名	東邦レマック(株)	7名	(株)ブンカゴム	1名
日吉工業(株)	31名	司ゴム電材(株)	13名	バン工業用品(株)	6名	一般社団法人 日本ゴム工業会	2名
八潮ゴム(株)	2名	(株)エーエス	3名	神和ゴム(株)	2名	ハナキゴム(株)	7名
(株)加藤事務所	1名	(株)二十一世紀	4名	市川ゴム工業(株)	3名	東亜潜水機(株)	4名
愛知タイヤ工業(株)	5名	(株)信明産業	1名	三宝ゴム工業(株)	8名	倉橋護謨工業(株)	3名
(株)ノブカワ	9名	(株)関口ゴム製造所	2名	(株)三要ゴム製作所	2名	(株)昭和ゴム化学工業所	13名
(株)明治エンジニアリング	2名	埼光ゴム(株)	2名	コンノ護謨(株)	1名	(株)イワカミ	2名
(株)明治ゴム化成	23名	多賀美ゴム工業(株)	1名	セパック工業(株)	3名	(株)三巴ゴム工業所	2名
(株)メイジフローシステム	19名	(有)尾竹ゴム工業所	1名	三洋ゴム工業(株)	7名	(株)ライオンゴム	1名
フコク物流(株)	3名	(株)カワイチ・テック	7名	土谷ゴム化成(株)	6名	(株)トーア・アイアール	6名
高木ゴム工業(株)	1名	明司ゴム(株)	2名	(株)丸昇	1名	帝都ゴム(株)	23名
(株)信明産業新潟工場	2名	(株)丸ゞ	2名	東西合成(株)	2名	(株)飯田ゴム商店	2名
(株)新東	6名	日清化工(株)	1名	トダゴム工業(株)	1名	(株)シバタ	23名
(株)ノムラ化成	2名	ツツミ工業(株)	3名	扶桑ゴム工業(株)	1名	(株)第一パッキング製作所	1名
川茂(株)	1名	(株)マコトタイヤ	2名	(株)大和スポンジ	1名	岩野物産(株)	4名
(株)ヤシマテック	2名	扶桑化学(株)	2名	(有)山久ゴム製作所	1名	松山工業(株)	3名
(株)立山	1名	(有)直江パッキング製作所	2名	日本エポナイト(株)	7名	三報ゴム(株)	2名
ミナトゴム(株)	1名	(有)鳥山ゴム	2名	昭和アルファックス(株)	4名	山豊護謨(株)	1名
八洲ゴム工業(株)会津工場	12名	浩洋産業(株)	2名	東都ジイワイ(株)	1名	(株)ミトヨ	19名
(株)大塚ポリテック福島製作所	7名	(有)エコパッキング	1名	(株)田添タイヤ商会	1名	(株)ニチペーパーツ	8名
(株)野田日米パッキン	7名	(株)近政ゴム	2名	櫻護謨(株)	22名	(株)共ショウ	3名
出雲ゴム製造(株)	1名	(株)トランスパック	1名	(株)大成	10名	(株)伸共	3名
(株)第一	3名	共和(株)	1名	長野ゴム工業(株)	10名	丸山産業(株)	2名
司冠米製作所(株)	11名	清水ゴム(株)	1名	橋工業(株)	7名	曾部ゴム(株)	1名
千代田ゴム(株)	4名	(有)新生パッキング製作所	2名	(株)楠家タイヤ工業所	1名	(株)コクゴ	4名
ときわ工業(株)	13名	(株)ケースリー	3名	ホクショー(株)	2名	神田ゴム化学(株)	2名
バルカナイズ近畿(株)	1名	日加商工(株)	3名	サンアロー(株)	6名	(株)ヤマカミ	12名
フロイント・ターボ(株)	3名	堀江産業(株)	1名	茂ゴム(株)	3名	丸高興業(株)	9名
ポリマテック・ジャパン(株)	22名	千葉大日ゴム(株)	1名	伸栄商事(株)	1名	(株)入江	1名
久喜ロール工業(株)	7名	サクラ産業(株)	1名	(株)江北ゴム製作所	5名	極東産業(株)	1名
シンジーテック(株)	16名	村岡ゴム工業(株)	11名	(株)協同	6名	羽田調帯(株)	1名
房総産業(株)	5名	大日ゴム(株)杉戸工場	1名	(株)タバタ	14名	(株)フジワ	1名
(株)共和	36名	(株)クイックサービス東部	1名	今井ベルト(株)	1名	大成興業(株)	4名
任意継続	3名	大日工業(株)	2名	不二ラテックス(株)	23名	(株)ナガツカ	1名
		(株)東京製版	5名	六郷タイヤ(株)	1名	一般社団法人 日本自動車タイヤ協会	3名
		(株)レヂテックス	5名	東部ゴム厚生年金基金	1名	(株)岡山	6名
		(株)ハチケン	4名	大塚ポリテック(株)	8名	(株)イマムラ	1名

合計 911名

休暇村 南伊豆で 余暇も満喫!

当健保組合では多くの施設と利用契約を結んでおります。

今回は首都圏からのアクセスも便利な「休暇村 南伊豆」をご紹介します。



弓ヶ浜海岸(南伊豆)

文字どおり、弓形に弧を描く海岸です。湾の両側に岬があるため、遠浅で波も穏やか。景色も美しいため人気が高い海水浴場です。カップル・グループ・ファミリーのどなたでも安心して楽しんでいただけます。「休暇村 南伊豆」に宿泊すれば、弓ヶ浜海水浴場までは歩いて1分! ビーチで着替えず、水着でもそのまま行けちゃいます。たくさん遊んで疲れてしまってもすぐに帰ってこられますので、時間を有効に使い、お帰りのんびりしていただけます。

【海水浴場の画像提供: 南伊豆町観光協会】



足湯につかりながら弓ヶ浜を一望できます。心地よい波音に包まれながら、癒しのひと時をお過ごしください。



厳選した旬の素材を堪能できる会席料理とご当地グルメ満載のバイキングをお選びいただけます。

休暇村[南伊豆] 〒415-0192 静岡県賀茂郡南伊豆町湊 TEL 0558-62-0535

このほかにも多くの施設と契約していますので、ぜひご利用ください!

プール	・よみうりランド「WAI」(東京都) ・としまえん(東京都) ※平成29年度より再契約 本誌巻末の「プール・遊園地入場割引券」をご利用ください。
契約保養所	・休暇村 全国各地に37カ所 ・東京都電機健康保険組合直営保養所 強羅グリーンハイツ(神奈川県)／洛北荘(京都府)／オレンジドームゆがわら(神奈川県) ・ 日本金型工業健康保険組合直営保養所 金型かわじ荘(栃木県)／金型あかくら荘(新潟県)／金型はこね荘(神奈川県) ・ブルーベリー・ヒル勝浦(千葉県) ・雲見海岸 民宿 吉右衛門(静岡県) ・繭の里(栃木県)

割引キャンペーン実施中
詳しくは当健保組合
ホームページで!

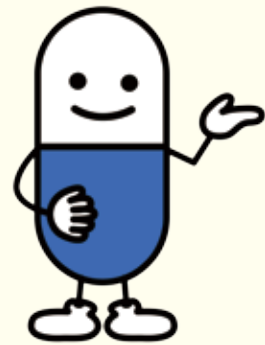
詳細につきましては、
当健保組合ホームページをご覧ください。

※被保険者・被扶養者の方は、
1人1泊2,000円(2泊までの)
補助金(年度内4回まで)があります。

その医療費、実はぜんぜん「同じくらい」ではありません

かぜで医療機関を受診した場合 VS 市販薬で対応した場合

医療機関	市販薬
 初診料 2,820円 処方せん料 680円 調剤・薬剤費 約2,500円 (処方される薬剤によって変わります)	 購入する薬剤によって変わりますが
計 約6,000円 患者の最終的な自己負担(3割)は2,000円前後	一般的には1,500円前後



「自己負担3割」の原則があるため、医療機関も市販薬も大差ないと感じがちですが、実際の医療費のうち7割は保険者(健保組合など)が負担しています。それを踏まえると、実は医療機関では窓口で支払う2倍以上のお金がかかっていることがわかります！軽い症状なら、初診料などの診療費や薬の処方せん料のかからない市販薬でまずは様子を見てはいかがですか？

平成29年分から

スイッチOTC医薬品の購入で 所得控除が受けられます

スイッチOTC医薬品の購入費が一定の額を超えた場合に、所得控除が受けられるようになります。これは1年間でスイッチOTC医薬品の購入費用が12,000円を超えた場合に対象となるもので、期間は平成29年1月1日から平成33年12月31日までです。

なお、この制度の対象となる市販薬※のパッケージには、下記のような識別マークが印刷またはシール貼付されます。



<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

※主にかぜ薬、胃腸薬、鼻炎用内服薬、水虫・たむし用薬、肩こり・腰痛・関節痛の貼付薬などが対象とされています(これらの薬効の医薬品のすべてが対象となるわけではありません)。

控除を受けるには条件があり、また、この制度と従来の医療費控除制度を同時に利用することはできません。どちらの適用とするかは対象者ご自身が選択することになります。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

なんだか体の
調子が悪い...

と思ったら、まず
市販薬を使ってみては？



体調が悪いとき、「薬をもらいにクリニックへ」という方はいませんか？
症状が重い場合はともかく、軽い場合であれば、
市販薬(大衆薬、OTC医薬品※)の上手な利用で対処することもできます。

※薬局・薬店・ドラッグストアなどで販売されている医薬品(OTCとは「Over The Counter」の略)。

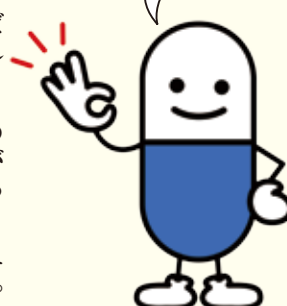
市販薬を活用して
自分で対処しよう



自ラケアを行う
「セルフメディケーション」

自身の健康管理に責任を持ち、軽度の不調には自ら対処するのが「セルフメディケーション」。自分で日ごろの健康状態のチェックや管理を行ったり、ドラッグストアで薬剤師等にアドバイスを受け、市販薬を上手に利用して手当を行うことも、重要なアプローチのひとつです。

スイッチOTC医薬品などで
時間やお金を節約



より効果の高い市販薬を
薬剤師の指導のもとで購入

市販薬には、「スイッチOTC医薬品」と呼ばれるものがあります。これまで処方せんが必要だった薬が、市販薬として買えるようになった薬のことです。上手に利用すれば、医療機関にかかる時間と医療費の節約に。より高い効果が得られる薬のため、購入時には薬剤師の説明を受けることになります。

市販薬でも購入時に
薬剤師に相談を



他の薬との「のり合わせ」
などについて相談できれば安心

市販薬は手軽に買えるメリットがありますが、やはり薬剤師に相談のうえ購入するのがベスト。その薬の副作用についてたずねたり、別の病気で服用している処方薬がある場合は「お薬手帳」を見せてのり合わせについて前もって確認しておけば、安心して購入・使用できます。

裏側に入ることが
できる裏見の
滝の代表格であ
る「鍋ヶ滝」／小
国町黒瀨



撮影Point

シャッター速度を
速めると、水の躍
動感が出て迫力
のある写真に



その都度温泉を入れ替える家族風呂や、自然の森の中にあるよう
な気分になれる露天風呂が売りの「天句松 裕花」／同町北里



「ジャージー牧場カップル」に訪れたら味わいた
いの、しぼりたての牛乳で作る濃厚ソフトクリ
ム／同町西里

当健保組合の契約施設である休暇村（8ページ掲載）
の「休暇村 南阿蘇」のご利用も併せてご検討ください！

●お問い合わせ

- * 小国町役場
<http://www.aso-oguni.com/>
 - * 天句松 裕花
<http://yu-ka.info/>
 - * ジャージー牧場カップル
<http://webasp01.com/couple/>
 - * 道の駅小国ゆうステーション
<http://www.aso-oguni.com/kankou/kankosisetu.html>
- ※各施設の詳細については、ホームページ等でご確認ください。
※「鍋ヶ滝公園」は9時～17時開園（最終入園16時30分）。大人
200円（小人100円）の入園料が必要です。

photo / 近藤 厚



ガラス張りのモダンな外観が印象的
な「道の駅小国ゆうステーション」で
は地域の特産品を販売中／同町宮原

撮影Point

周りの木漏れ日など
をフレームにして、
自分だけのベスト
ショットを撮ろう

ここ数年の夏の異常な暑さ。気づけば一年の半分
近くをクールビズで過ごすようになった日本で、暑
い夏をどうやって乗り切るかは、けっこう切実な問
題です。冷房が効いた室内も快適ですが、自然の涼
を求めて外へ出てみませんか？
熊本県の小国町にある鍋ヶ滝は、幅約20メートル、
高さ約10メートル。滝そのもののスケールはそれほ
ど大きくありませんが、水の透明度は芸術的。太陽
光を浴びてきらめく姿は、まるで水のカーテンが目
の前に広がっているかのようです。風につて肌を
なでる水しぶきは、何ともいえない爽快感を与え、
夏の暑さを一時忘れさせてくれます。
鍋ヶ滝の一番の特徴は、「滝の中に入れる」こと。
滝が流れている岩盤部分が窪んで洞窟のようになっ
ており、裏側から滝を眺めることができます。裏側
から見ると、木漏れ日が水のカーテンの隙間からさ
らさらと輝き、表側から見るとはまた違った美し
さに、自然の神秘を感じるはず。
2016年に発生した熊本地震による落石など
で、一時期入場が規制されていた鍋ヶ滝。小国町は
それほど被害が大きくなく、現在は落石も撤去され、
以前と変わらず観光客が訪れることができるよう
になりました。とはいえ、まだまだ完全な復興には至っ
ていない熊本県。県外から訪れる人々は、鍋ヶ滝に
癒しをもらって、代わりに元気を届ける。そんなひ
と夏の旅ができたらとっても素敵ですよ。

日本
絶景紀行
〈熊本県〉

鍋ヶ滝

降り注ぐ光と流れ落ちる水
マイナスイオンを肌に受けて
絶好の避暑地で涼を感じる旅へ

「へるすぴあ 健康づくりセンター」をご利用ください



当健保組合では、電設工業健保組合の施設「へるすぴあ 健康づくりセンター」と特別契約を結んでおります。みなさまの健康づくりの一環として、フィットネスルームやプール、卓球など、また、ダンス、ゴルフ、ヨガ教室といった、充実したプログラムをご用意しております。「へるすぴあ」を上手に活用して、健康維持にお役立てください。

詳細につきましては、電設工業健保組合ホームページに掲載されております。

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

今年も期間限定で!

日帰り人間ドック 特別料金のお知らせ

日本医科大学関連の下記3施設において、対象期間限定で日帰り人間ドックを特別料金にて受診できます。ぜひともご活用ください。

※健診は年度内1種類、1回の受診となります。

葛飾健診センター | 東京都葛飾区立石2-36-9 TEL 03-3693-7676

健診プラザ両国 | 東京都墨田区両国4-25-12 TEL 03-3846-3731

健診プラザ日本橋 | 東京都中央区日本橋本町4-15-9 曾田ビル4階 TEL 03-3693-7240

対象期間 8月、12月～3月(この期間に限りです)

特別料金 40歳以上被保険者負担金 通常10,800円 ▶ **5,400円**
40歳以上被扶養者負担金 通常16,200円 ▶ **10,800円**

厚生労働省関東信越 厚生局の实地指導 監査が行われました

平成29年4月19日、厚生労働省関東信越厚生局による实地指導監査が行われました。監査は庶務・適用・給付・保健事業関係の帳簿、証拠書類の確認等、健保組合業務の全般にわたり実施されました。

第126回

けんぽクイズ

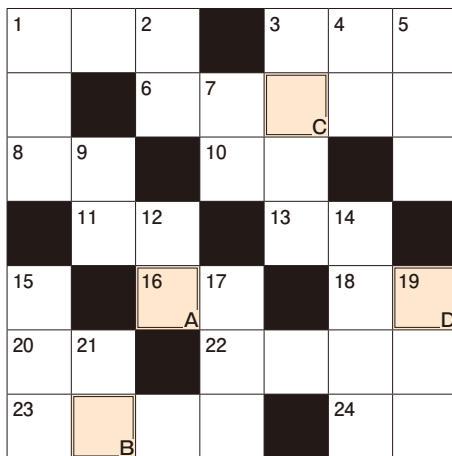
クロスワードパズル

©スカイネットコーポレーション

全部できたら二重ワクの4文字を

ABC順に読んでください。

その言葉が答えです。



★タテのカギ

- 土用の丑の日といえは
- 英語で「イーグル」
- 氷やアイスクリームを入れる____庫
- 犬に覚えさせるしつけの一つ
- 一休さんは得意
- 百____あって一利なし
- 暑い夏とは正反対の寒い季節
- 歯のある履き物
- ビールを飲むのに使う大型のコップ
- ハワイの男性が着る____シャツ
- ユーカリの葉っぱをバクバク
- 文章の終りに打つ「。」
- 1つだったものが2つに

★ヨコのカギ

- プールや海に浮かぶドーナツ!?
- 野球の左翼手
- UVカット化粧品でブロック
- 鵜飼いで有名な長良川がある県
- 納豆が引くもの
- 浴室のくもりのもと
- 京都の有名なお茶の産地
- 墨をビュッ!と吐く8本足
- ____に目がくらみ、つい...
- 王様の耳は____の耳
- 昨日の三日後
- タバコは____のあるところで吸ってね
- 第1位のメダルの色

- 応募資格 当健保組合の被保険者およびそのご家族に限ります(1人1枚)。
- 用紙・答えの書き方 通常ハガキに二重ワクの文字をABC順に記入してください。記入事項はこのほか①応募者の事業所名、②保険証の記号番号、③自宅住所、④自宅電話番号、⑤応募者氏名です。
- 送り先 〒107-0051 東京都港区元赤坂1-5-26 東部ビル4階 東部ゴム健康保険組合
- 締切 平成29年7月14日(金)※必着
- 当選者の発表 次号の「健保だより」(平成29年9月発行予定)に掲載します。
- 賞品 当選された10名の方に対し、記念品を直接お贈りします。

●第125回当選者【答え:スィブン】※敬称略・順不同
園田浩史((株)伸共)／鳥居真由美((株)ココロ)／鈴木明美((一財)化学物質評価研究機構)／菅原愛子((株)モチツキ)／石塚郷美((株)昭和ゴム化学工業所)／安留真由美((一社)日本自動車タイヤ協会)／君塚友子(房総産業(株))／山田翔平(フロイント産業(株))／西田壮希((株)共和)／倉科順子((株)イズモヘルス)

健保だより191号 発行日:2017年6月9日 発行所:東部ゴム健康保険組合
〒107-0051 東京都港区元赤坂1-5-26 東部ビル4階 TEL 03-6447-2512(総務課)・2513(業務課)

区分をご確認いただき、希望の券種(表内の■部分)に○印をご記入ください。

券種	区分	利用者負担金	利用時間	有効期間
プール付 ワンデーパス	シルバー 65歳以上	¥4,100	1日	H29.7.1 ～ H29.8.31 定休日なし
	大人 18歳以上65歳未満	¥4,700		
	子ども 中高生	¥3,600		
	子ども 3歳以上小学生以下	¥3,500		
プールWAI 入場券	シルバー 65歳以上	¥1,000	1日	H29.7.1 ～ H29.8.31 定休日なし
	大人 18歳以上65歳未満	¥2,100		
	子ども 中高生	¥1,500		
	子ども 3歳以上小学生以下	¥1,300		

区分をご確認いただき、希望の券種(表内の■部分)に○印をご記入ください。

券種	区分	利用者負担金	利用時間	有効期間
プール付 ワンデーパス	シルバー 65歳以上	¥4,100	1日	H29.7.1 ～ H29.8.31 定休日なし
	大人 18歳以上65歳未満	¥4,700		
	子ども 中高生	¥3,600		
	子ども 3歳以上小学生以下	¥3,500		
プールWAI 入場券	シルバー 65歳以上	¥1,000	1日	H29.7.1 ～ H29.8.31 定休日なし
	大人 18歳以上65歳未満	¥2,100		
	子ども 中高生	¥1,500		
	子ども 3歳以上小学生以下	¥1,300		

区分をご確認いただき、希望の券種(表内の■部分)に○印をご記入ください。

券種	区分	利用者負担金	利用時間	有効期間
夏の1日券	大人 中学生以上	¥2,200	1日	H29.7.1 ～ H29.8.31
	子供 3歳以上小学生以下	¥1,400		
プール券	大人 中学生以上	¥1,700	1日	H29.7.1 ～ H29.8.31
	子供 3歳以上小学生以下	¥900		

※定休日は7/4・5・11・12、プール営業がない日は7/3～7/7・10～14。
※営業時間等につきましては施設にお問い合わせください。
※入れ墨(タトゥー)をされた方の入場を固くお断りいたします。また、お断り・退場に伴う一切の補償・返金はいたしません。
※電力需要状況等により、営業時間等を変更する場合がございます。

区分をご確認いただき、希望の券種(表内の■部分)に○印をご記入ください。

券種	区分	利用者負担金	利用時間	有効期間
夏の1日券	大人 中学生以上	¥2,200	1日	H29.7.1 ～ H29.8.31
	子供 3歳以上小学生以下	¥1,400		
プール券	大人 中学生以上	¥1,700	1日	H29.7.1 ～ H29.8.31
	子供 3歳以上小学生以下	¥900		

※定休日は7/4・5・11・12、プール営業がない日は7/3～7/7・10～14。
※営業時間等につきましては施設にお問い合わせください。
※入れ墨(タトゥー)をされた方の入場を固くお断りいたします。また、お断り・退場に伴う一切の補償・返金はいたしません。
※電力需要状況等により、営業時間等を変更する場合がございます。

区分をご確認いただき、希望の券種(表内の■部分)に○印をご記入ください。

券種	区分	利用者負担金	利用時間	有効期間
プール付 ワンデーパス	シルバー 65歳以上	¥4,100	1日	H29.7.1 ～ H29.8.31 定休日なし
	大人 18歳以上65歳未満	¥4,700		
	子ども 中高生	¥3,600		
	子ども 3歳以上小学生以下	¥3,500		
プールWAI 入場券	シルバー 65歳以上	¥1,000	1日	H29.7.1 ～ H29.8.31 定休日なし
	大人 18歳以上65歳未満	¥2,100		
	子ども 中高生	¥1,500		
	子ども 3歳以上小学生以下	¥1,300		

区分をご確認いただき、希望の券種(表内の■部分)に○印をご記入ください。

券種	区分	利用者負担金	利用時間	有効期間
プール付 ワンデーパス	シルバー 65歳以上	¥4,100	1日	H29.7.1 ～ H29.8.31 定休日なし
	大人 18歳以上65歳未満	¥4,700		
	子ども 中高生	¥3,600		
	子ども 3歳以上小学生以下	¥3,500		
プールWAI 入場券	シルバー 65歳以上	¥1,000	1日	H29.7.1 ～ H29.8.31 定休日なし
	大人 18歳以上65歳未満	¥2,100		
	子ども 中高生	¥1,500		
	子ども 3歳以上小学生以下	¥1,300		

区分をご確認いただき、希望の券種(表内の■部分)に○印をご記入ください。

券種	区分	利用者負担金	利用時間	有効期間
夏の1日券	大人 中学生以上	¥2,200	1日	H29.7.1 ～ H29.8.31
	子供 3歳以上小学生以下	¥1,400		
プール券	大人 中学生以上	¥1,700	1日	H29.7.1 ～ H29.8.31
	子供 3歳以上小学生以下	¥900		

※定休日は7/4・5・11・12、プール営業がない日は7/3～7/7・10～14。
※営業時間等につきましては施設にお問い合わせください。
※入れ墨(タトゥー)をされた方の入場を固くお断りいたします。また、お断り・退場に伴う一切の補償・返金はいたしません。
※電力需要状況等により、営業時間等を変更する場合がございます。

区分をご確認いただき、希望の券種(表内の■部分)に○印をご記入ください。

券種	区分	利用者負担金	利用時間	有効期間
夏の1日券	大人 中学生以上	¥2,200	1日	H29.7.1 ～ H29.8.31
	子供 3歳以上小学生以下	¥1,400		
プール券	大人 中学生以上	¥1,700	1日	H29.7.1 ～ H29.8.31
	子供 3歳以上小学生以下	¥900		

※定休日は7/4・5・11・12、プール営業がない日は7/3～7/7・10～14。
※営業時間等につきましては施設にお問い合わせください。
※入れ墨(タトゥー)をされた方の入場を固くお断りいたします。また、お断り・退場に伴う一切の補償・返金はいたしません。
※電力需要状況等により、営業時間等を変更する場合がございます。

プールのご案内

【プール／利用期間】よみうりランド「WAI」、としまえん／7月1日～8月31日

【利用方法】「プール・遊園地入場割引券」に利用者負担金を添えて窓口へ提出し、入場券と引き換えて入場してください。

平成29年度

補

よみうりランド「WAI」 プール・遊園地入場割引券

- (1)本券は1枚1名に限り有効です。
- (2)本券に裏面の利用者負担金を添えて窓口へ提出してください。
- (3)本券には組合からの補助金が含まれております。
- (4)本券に組合印、事業所名、利用者氏名のないものは無効です。

※営業時間等につきましては施設にお問い合わせください。
※入れ墨(タトゥー)をされた方の入場を固くお断りいたします。
また、お断り・退場に伴う一切の補償・返金はいたしません。
※電力需要状況等により、営業時間等を変更する場合がございます。

事業所名

東京都港区元赤坂一丁目5番26号

東 部 ゴ ム 健 康 保 険 組 合

利用者氏名

☎ 03-6447-2512

平成29年度

補

よみうりランド「WAI」 プール・遊園地入場割引券

- (1)本券は1枚1名に限り有効です。
- (2)本券に裏面の利用者負担金を添えて窓口へ提出してください。
- (3)本券には組合からの補助金が含まれております。
- (4)本券に組合印、事業所名、利用者氏名のないものは無効です。

※営業時間等につきましては施設にお問い合わせください。
※入れ墨(タトゥー)をされた方の入場を固くお断りいたします。
また、お断り・退場に伴う一切の補償・返金はいたしません。
※電力需要状況等により、営業時間等を変更する場合がございます。

事業所名

東京都港区元赤坂一丁目5番26号

東 部 ゴ ム 健 康 保 険 組 合

利用者氏名

☎ 03-6447-2512

平成29年度

補

よみうりランド「WAI」 プール・遊園地入場割引券

- (1)本券は1枚1名に限り有効です。
- (2)本券に裏面の利用者負担金を添えて窓口へ提出してください。
- (3)本券には組合からの補助金が含まれております。
- (4)本券に組合印、事業所名、利用者氏名のないものは無効です。

※営業時間等につきましては施設にお問い合わせください。
※入れ墨(タトゥー)をされた方の入場を固くお断りいたします。
また、お断り・退場に伴う一切の補償・返金はいたしません。
※電力需要状況等により、営業時間等を変更する場合がございます。

事業所名

東京都港区元赤坂一丁目5番26号

東 部 ゴ ム 健 康 保 険 組 合

利用者氏名

☎ 03-6447-2512

平成29年度

補

よみうりランド「WAI」 プール・遊園地入場割引券

- (1)本券は1枚1名に限り有効です。
- (2)本券に裏面の利用者負担金を添えて窓口へ提出してください。
- (3)本券には組合からの補助金が含まれております。
- (4)本券に組合印、事業所名、利用者氏名のないものは無効です。

※営業時間等につきましては施設にお問い合わせください。
※入れ墨(タトゥー)をされた方の入場を固くお断りいたします。
また、お断り・退場に伴う一切の補償・返金はいたしません。
※電力需要状況等により、営業時間等を変更する場合がございます。

事業所名

東京都港区元赤坂一丁目5番26号

東 部 ゴ ム 健 康 保 険 組 合

利用者氏名

☎ 03-6447-2512

平成29年度

630

としまえん プール・遊園地入場割引券

- (1)本券は1枚1名に限り有効です。
- (2)本券に裏面の利用者負担金を添えて窓口へ提出してください。
- (3)本券には組合からの補助金が含まれております。
- (4)本券に組合印、事業所名、利用者氏名のないものは無効です。

※定休日は7/4・5・11・12です。
※プール営業がない日は7/3～7/7・10～14となります。

事業所名

東京都港区元赤坂一丁目5番26号

東 部 ゴ ム 健 康 保 険 組 合

利用者氏名

☎ 03-6447-2512

平成29年度

630

としまえん プール・遊園地入場割引券

- (1)本券は1枚1名に限り有効です。
- (2)本券に裏面の利用者負担金を添えて窓口へ提出してください。
- (3)本券には組合からの補助金が含まれております。
- (4)本券に組合印、事業所名、利用者氏名のないものは無効です。

※定休日は7/4・5・11・12です。
※プール営業がない日は7/3～7/7・10～14となります。

事業所名

東京都港区元赤坂一丁目5番26号

東 部 ゴ ム 健 康 保 険 組 合

利用者氏名

☎ 03-6447-2512

平成29年度

630

としまえん プール・遊園地入場割引券

- (1)本券は1枚1名に限り有効です。
- (2)本券に裏面の利用者負担金を添えて窓口へ提出してください。
- (3)本券には組合からの補助金が含まれております。
- (4)本券に組合印、事業所名、利用者氏名のないものは無効です。

※定休日は7/4・5・11・12です。
※プール営業がない日は7/3～7/7・10～14となります。

事業所名

東京都港区元赤坂一丁目5番26号

東 部 ゴ ム 健 康 保 険 組 合

利用者氏名

☎ 03-6447-2512

平成29年度

630

としまえん プール・遊園地入場割引券

- (1)本券は1枚1名に限り有効です。
- (2)本券に裏面の利用者負担金を添えて窓口へ提出してください。
- (3)本券には組合からの補助金が含まれております。
- (4)本券に組合印、事業所名、利用者氏名のないものは無効です。

※定休日は7/4・5・11・12です。
※プール営業がない日は7/3～7/7・10～14となります。

事業所名

東京都港区元赤坂一丁目5番26号

東 部 ゴ ム 健 康 保 険 組 合

利用者氏名

☎ 03-6447-2512