

健 保 だより

No.195 20186
JUNE

東部ゴム健康保険組合

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



平成30年度の各種健診のご案内

健診で安心を手に入れよう

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案内します。
定期的に健診を受けていると、病気の芽を摘むことができます！
年1回の健診で安心を手に入れましょう。

健診の種類と概要

★年齢基準は、当該年度末です。

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(税込)	受診期間	申込 方法
一般健康診査	35歳未満			1,080円	4月～10月	各事業所経由で とりまとめて申し込み
生活習慣病予防健診(特定健診含む)	35歳以上			3,240円		
// 子宮細胞診実施の場合				3,780円		
会場別巡回健診(夏or秋)	一般健康診査	35歳未満		1,080円	夏季 8月～9月 秋季 11月～12月	医療機関等へ直接申し込み または各事業所経由で とりまとめて申し込み
	生活習慣病予防健診(特定健診含む)	35歳以上		3,240円		
	// 子宮細胞診実施の場合			3,780円		
婦人生活習慣病予防健診[春or秋] (特定健診含む)	35歳以上		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			人間ドック料金から 27,000円を差し引いた額	年度内	
PET検診(特定健診を含むPET検査を実施)	40歳以上			PET検診料金から 27,000円を差し引いた額	年度内	

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おいて健診を受診していただいておりますが、事業所が遠隔地にあるなどの理由で受診できない場合は、下記書類①～③を添付のうえ、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、必ず以下の特定健診検査項目を含む健診をご受診くださいますようお願いいたします。

任意実施

特定健診検査項目	●問診 ●計測(身長・体重・腹囲) ●血圧 ●検尿(糖・蛋白) ●血液脂質検査 [HDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪] ●肝機能検査 [GOT・GPT・γ-GTP] ●代謝系検査(空腹時血糖またはHbA1c(NGSP値))
----------	--

補助金限度額一覧

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	
// 子宮細胞診実施の場合	15,120円		
婦人生活習慣病予防健診			12,960円
// 子宮細胞診実施の場合			15,120円
日帰り人間ドック(特定健診含む)	27,000円	21,600円	21,600円
1泊人間ドック(特定健診含む)	27,000円		
PET検診(特定健診を含むPET検査を実施)	27,000円		

※各種健診あわせて年度内1回の受診となります。重複受診にはご注意ください!!
※当健保組合の資格喪失後に受診した場合は、料金の全額をお支払いいただきます。受診当日に資格があることをご確認ください。

★各種補助金の交付を受ける場合は、「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。

※当該年度40歳以上の方にご提出いただく質問票が、平成30年度より一部変更となっております。
今までの質問票は使用しないようお願いいたします。



当健保組合のデータヘルス計画(第2期)と 特定健康診査等実施計画(第3期)

未来につなごう、健康管理

当健保組合の第2期データヘルス計画と、第3期特定健康診査等実施計画(それぞれ2018～2023年度)を策定しましたのでご紹介します。これから6年間にわたり、各計画に基づいた保健事業および特定健康診査・特定保健指導を、加入者のみなさまの健康保持・増進を目的として実施しますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

実施項目

データヘルス計画とは、健診データや医療費データの分析をベースに、「PDCA※サイクル」に沿って効果的かつ効率的な保健事業を展開していくものです。2015～2017年度の第1期に引き続き、第2期計画に関しては以下①～⑤のような保健事業を進めています。

第2期データヘルス計画 (2018～2023年度)



5 近年、傷病手当金・医療費におけるメンタル系疾患が増加していることから、東振協の「メンタルヘルス支援サービス事業を新規に導入し、前記各支出の削減に努めます(12ページ参照)。

4 当健保組合は加入者の平均年齢が高く、また、男性の被保険者が多いこともあってか、喫煙率が全国平均より高くなっています。このため、日本対がん協会が実施する「らくらく禁煙コンテスト」を新規に導入して喫煙者の減少を図り、将来の医療費削減につなげます(5ページ参照)。

第3期特定健康診査等実施計画の目標実施率

年度	2018	2019	2020	2021	2022	2023
特定健康診査 目標実施率(%)	75.48	77.0	79.0	81.0	83.0	85.0
特定保健指導 目標実施率(%)	15.3	18.2	20.7	23.2	26.0	30.0

2016年度の特定健康診査・特定保健指導の実施率はそれぞれ77.2%、8.9%でした。目標を達成するためには、加入者1人ひとりが「必ず受診する」という意識を持つことが必要です。特定健康診査・特定保健指導は、毎年、必ず受診くださいますよう、ご協力をお願いします。

2017年度で第2期特定健康診査等実施計画が終了したことに伴い、当健保組合では第3期計画を策定しました。2018～2023年度は、この計画に基づいた特定健康診査・特定保健指導を実施します。

第3期特定健康診査等実施計画 (2018～2023年度)

2008年度より、健保組合には40歳以上の加入者に対し、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的とする「特定健康診査」と、その結果により生活習慣病の改善に努める必要がある方に対する「特定保健指導」の実施が義務づけられており、その実施方法や達成目標について計画を策定し、実施することとされています。

2017年度で第2期特定健康診査等実施計画が終了したことに伴い、当健保組合では第3期計画を策定しました。2018～2023年度は、この計画に基づいた特定健康診査・特定保健指導を実施します。

参加者特典

特典1 専用Webサイトの利用

- ・禁煙日誌で日々の様子をチェック!
 - ・掲示板で参加者同士が支え合いながら禁煙成功をめざす!
 - ・レポートやアンケートの提出はサイト内掲示板「マイページ」が便利!
- ※専用WebサイトのURL等は、申し込みされた方に別途お知らせします。

特典2 過去の参加者の声をメールで配信

- ・準備期間に1回(禁煙に対する意気込みの声)
- ・完全禁煙期間に2回(成功の喜びの声・失敗の原因等の声)

特典3 禁煙電話相談

- ・禁煙にチャレンジ中、禁断症状が強く出てどう対処してよいかわからないときなど、電話で相談!

特典4 成功者にはうれしいプレゼント

- ・4週間の禁煙に成功し、3回のレポートを提出された方を成功者として認定します。
 - ・成功者全員に「禁煙成功者証(図書カード付)」をプレゼント!
 - ・さらに抽選で「5万円のギフトカード」をプレゼント!
- ※当選発表は記念品の発送をもって代えさせていただきます。

タバコをやめられて、プレゼントまでもらえるなんて!



「らくらく禁煙コンテスト」の詳細は、健保組合ホームページ (<http://www.toubugomukenpo.or.jp>) に掲載の参加者募集チラシをご覧ください。

「タバコをやめたいのにやめられない」と、あきらめてはいませんか? 禁煙には「意思」だけでなく、禁煙する「技術」を身につける必要があります。らくらく禁煙コンテストは、「心の準備・環境の準備」である禁煙準備期間(2週間)と、「タバコとすっぱり縁を切る」完全禁煙期間(4週間)に分けることで、禁煙に対する正しい知識と技術を身につけてから禁煙を開始していただく、イベント形式のプログラムです。

(主催/公益財団法人 日本対がん協会 共催/東部ゴム健康保険組合)

楽しく賢く タバコにサヨナラ!

すいません…を



らくらく禁煙
コンテストのご案内

吸いません!に。



申込締切

平成30年 **6/29**

開催期間

平成30年 **7/23~9/2**

(禁煙準備期間:7/23~8/5、
完全禁煙期間:8/6~9/2)

参加費用

なし(健保組合が参加費用5,000円/税別を全額負担します)

応募方法

下記申込書に必要事項をご記入のうえ、健保組合あてにFAXまたは郵送にてお申し込みください。

※このページごとでも、申込書部分だけでも結構です。
FAX:03-3478-0087/健保組合所在地は14ページの下に記載。

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会

「東振協提携医療機関」人間ドックのご案内

当健保組合で実施しております人間ドックは、平成30年度より、東振協提携の医療機関(全国約600ヵ所)と利用契約をしています。受診の利便性の向上を図るために「人間ドック申込書の提出」と「利用通知書の持参」が省略されていますのでどうぞご利用ください!

契約医療機関詳細については、当健保組合ホームページ(<http://www.toubugomukenpo.or.jp>)でご案内させていただいておりますので、ご確認ください。

また、医療機関によっては検査項目・結果票の様式等が変更になる場合がございますので、予約時にご確認ください。

東振協人間ドック受診の流れ

受診者または事業所で直接予約をする
※予約時に「東部ゴム健康保険組合」の組合員であること、および「東振協契約の人間ドックを受診する」ことを必ず伝えてください。



健康保険証を提示して受診



受診後、
被保険者10,300円(税別)
被扶養者15,300円(税別)
の、受診者一部負担金をお支払いください。
(オプションを受診の場合は受診者さまの負担となります)

東振協人間ドック検査項目

★昼食および当日の結果説明はありません

1	問診(診察・聴打診・心拍数)
2	身体計測(身長・体重・腹囲・体脂肪率・BMI指数・標準体重)
3	視力
4	血圧測定
5	聴力(オージオメーター)
6	検尿(糖・蛋白・潜血反応・比重・沈渣)
7	血液型(ABO式・Rh式)
8	生化学的検査 (1)AST[GOT] (2)ALT[GPT] (3)γ-GTP (4)ALP (5)総蛋白 (6)アルブミン (7)A/G比 (8)LDH (9)総ビリルビン (10)HBs抗原 (11)空腹時血糖 (12)HbA1c (13)クレアチニン (14)eGFR (15)HDLコレステロール (16)LDLコレステロール (17)中性脂肪 (18)総コレステロール (19)尿酸 (20)血清鉄
9	血球検査 (1)赤血球数 (2)ヘマトクリット (3)ヘモグロビン (4)MCV (5)MCH (6)MCHC (7)白血球数 (8)血小板数
10	血清検査(CRP定量)
11	胸部X線(直接2方向)
12	肺機能検査(肺活量・予測肺活量・努力性肺活量・1秒量・1秒率・%肺活量・%1秒量)
13	上部消化管X線(直接)
14	便潜血反応(免疫2回法)
15	心電図(12誘導)
16	眼底検査(両眼)
17	眼圧検査(両眼)
18	腹部超音波(胆のう・肝臓・腎臓・脾臓・膵臓)

※婦人科健診はオプションとなります。 ※上部消化管内視鏡はオプションとなります。

らくらく禁煙コンテスト申込書

申込者氏名	事業所名 (所属部署)	保険証 記号: 番号:
教材送付先住所 (〒 -)	※チェックをしてください → ☐ 自宅 ☐ 事業所	電話番号 ()
メールアドレス		

契約保養施設のご案内



休暇村 指宿で 湯ったり、のんびり。

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「休暇村 指宿」をご紹介します。

知林ヶ島(鹿児島)

鹿児島県の錦江湾に浮かぶ無人島。3月から10月にかけて、大潮や中潮の干潮時には長さ約800mの砂の道が出現し、歩いて渡ることができます。

「陸と繋がる」ところから知林ヶ島は縁結びの島ともいわれ、島には周遊道路や展望台、「チリンズベル」と名づけられた鐘などが整備されています。



砂むし温泉「癒砂」



温泉足湯「癒流」



温泉大浴場「知林の湯」



貸切半露天風呂「癒湯」

錦江湾に面した指宿温泉郷にあり、大浴場「知林の湯」は露天風呂付きで掛け流しの天然温泉が楽しめます。内湯には雪が敷き詰められ、滑りにくく優しい造り。指宿名物の砂むし温泉「癒砂」、解放感抜群の貸切半露天風呂「癒湯」、海風に吹かれながら楽しめる温泉足湯「癒流」といった自慢の温泉施設をお楽しみください。



厳選した旬の素材を堪能する会席料理と、ご当地グルメ満載のハーフバイキングが楽しめます!!

休暇村【指宿】 〒891-0404 鹿児島県指宿市東方10445 TEL 0993-22-3211

このほかにも下記保養施設と契約していますので、ぜひご利用ください!

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)
- ・**グリーンピア** ニュー・グリーンピア津南(新潟県)／グリーンピア大沼(北海道)／ホテルグリーンピア南阿蘇(熊本県)
- ・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。

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

※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。

平成29年度 健康世帯表彰

これからも健康で

当健保組合では、過去1年間(今回は平成29年1月1日から同年12月31日の間)、
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
事業所を誌面に掲載し、該当者の皆様に記念品を送付し表彰しております。

ご健康であられた皆様には、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いたします。

※掲載は事業所名(番号順)と人数のみとなります。

(株)有恒商会	2名
ピレリジャパン(株)	4名
影山工業(株)	1名
宝来ゴム加工(株)	2名
(株)イズモヘルス	2名
郷商事(株)	3名
郷商事(株)大阪支店	2名
日本ジャイアントタイヤ(株)	26名
(株)TOZEN	2名
日吉工業(株)	21名
八潮ゴム(株)	2名
TPRノブカワ(株)	8名
(株)明治エンジニアリング	3名
(株)明治ゴム化成	26名
(株)メイジフローシステム	14名
フコク物流(株)	4名
高木ゴム工業(株)	4名
(株)信明産業 新潟工場	3名
(株)新東	8名
(株)ノムラ化成	1名
川茂(株)	1名
(株)ヤシマテック	5名
ミナトゴム(株)	3名
八洲ゴム工業(株)会津工場	19名
(株)大塚ポリテック 福島製作所	13名
(株)野田日米パッキン	6名
(株)第一	1名
司冠栄製作所(株)	9名
千代田ゴム(株)	3名
ときわ工業(株)	17名
日本カリユウ(株)	1名
バルカナイズ近畿(株)	1名
バルカナイズ中国(株)	1名
フロイント・ターボ(株)	3名
積水ポリマテック(株)	19名
久喜ロール工業(株)	7名
(株)山星化成工業 白井工場	1名
シンジーテック(株)	14名
房総産業(株)	8名
(株)共和	34名
日本エス・エイ・エス(株)	1名
任意継続	1名

合計 932名

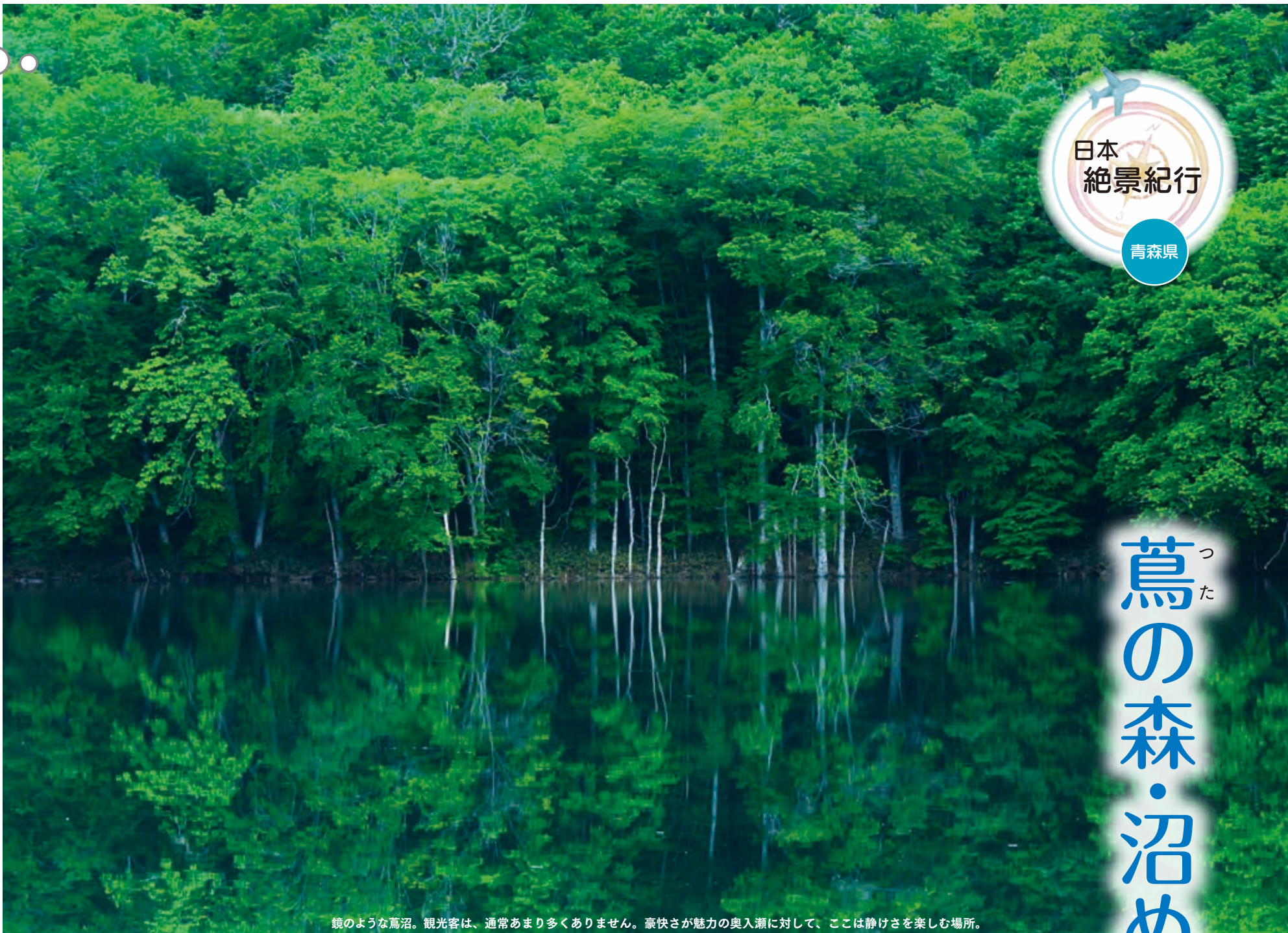
(有)江古田タイヤセンター	1名
三興護謨工業(株)	1名
富双ゴム工業(株)	4名
金星ゴム工業(株)	1名
協和ゴム(株)	2名
霜田ゴム工業(株)	2名
三洋興業(株)	1名
司ゴム電材(株)	15名
(株)エーエス	1名
(株)二十一世紀	2名
(株)信明産業	1名
(株)関口ゴム製造所	3名
埼玉光ゴム(株)	3名
多賀美ゴム工業(株)	2名
(株)カワイチ・テック	4名
明司ゴム(株)	2名
協栄ゴム化学(株)	2名
日清化工(株)	3名
ツツミ工業(株)	4名
(株)マコトタイヤ	3名
扶桑化学(株)	3名
(有)直江パッキング製作所	1名
(有)鳥山ゴム	6名
日本ユニポリマー(株)	1名
浩洋産業(株)	1名
(有)エコパッキング	1名
(株)近政ゴム	5名
(株)トランスパック	3名
清水ゴム(株)	1名
(有)新生パッキング製作所	2名
(株)ケースリー	6名
日加商工(株)	2名
堀江産業(株)	1名
サクラ産業(株)	2名
村岡ゴム工業(株)	7名
大日ゴム(株)杉戸工場	2名
(株)クイックサービス東部	1名
(株)東京製版	6名
(株)レヂテックス	4名
多摩イシバシ(株)	1名
(株)ハチケン	5名
丸山化工(株)	1名
(株)タイセイ	1名
日本ポリマテック(株)	1名
ハバジツ日本(株)	5名

eastsidemed(株)	1名
フコク物産(株)	13名
(株)ハシモト	2名
平和ゴム商工(株)	4名
(株)モチツキ	2名
フロイント産業(株)	17名
小里機材(株)	9名
木本ゴム工業(株)	1名
東邦レマック(株)	14名
パン工業用品(株)	4名
神和ゴム(株)	1名
市川ゴム工業(株)	2名
三宝ゴム工業(株)	4名
(株)十川ゴム東京支社	1名
コンソ護謨(株)	1名
セパック工業(株)	2名
房総産業(株)	1名
(株)日興エポナイト製造所	1名
三洋ゴム工業(株)	2名
土谷ゴム化成(株)	5名
東西合成(株)	4名
高木ゴム工業(株)	1名
(有)山久ゴム製作所	1名
日本エポナイト(株)	6名
昭和アルファックス(株)	7名
東都ジイワイ(株)	2名
(株)田添タイヤ商会	1名
櫻護謨(株)	24名
日本グッドイヤー(株)	2名
(株)三浦ゴム製作所	2名
(株)大成	9名
長野ゴム工業(株)	12名
橘工業(株)	6名
サンアロー(株)	8名
茂ゴム(株)	4名
伸栄商事(株)	1名
(株)江北ゴム製作所	9名
(株)協同	4名
(株)タバタ	8名
不二ラテックス(株)	18名
不二ライフ(株)	1名
六郷タイヤ(株)	1名
大塚ポリテック(株)	14名
入間川ゴム(株)	15名
スバルゴム工業(株)	1名

ナガセケンコー(株)	3名
(株)モリセイ	3名
ホッティーポリマー(株)	4名
(株)田中ゴム製作所	4名
(株)右川ゴム製造所	3名
(株)東京ゴム製作所	15名
大日ゴム(株)	1名
一般財団法人 化学物質評価研究機構	20名
鈴木ゴム(株)	5名
(株)ブンカゴム	2名
一般社団法人 日本ゴム工業会	1名
ハナキゴム(株)	4名
東亜潜水機(株)	4名
倉橋護謨工業(株)	1名
(株)昭和ゴム化学工業所	14名
(株)イワカミ	3名
(株)三巴ゴム工業所	5名
(株)トーア・アイアール	9名
帝都ゴム(株)	31名
東部ゴム健康保険組合	1名
(株)飯田ゴム商店	1名
(株)シバタ	21名
(株)第一パッキング製作所	1名
岩野物産(株)	7名
松山工業(株)	2名
三報ゴム(株)	4名
山豊護謨(株)	1名
(株)ミトヨ	17名
(株)宇佐美ゴム工業商会	1名
(株)ニチベイパーツ	5名
(株)共ショウ	5名
(株)伸共	1名
鈴英(株)	2名
丸山産業(株)	2名
曾部ゴム(株)	1名
(株)コクゴ	4名
神田ゴム化学(株)	1名
(株)ヤマカミ	19名
丸高興業(株)	5名
極東産業(株)	2名
川村工業(株)	1名
羽田調帯(株)	2名
大成興業(株)	3名
一般社団法人 日本自動車タイヤ協会	2名
(株)岡山	9名



葛の森・沼めぐりの小路



鏡のような葛沼。観光客は、通常あまり多くありません。豪快さが魅力の奥入瀬に対して、ここは静けさを楽しむ場所。

手軽に訪れることのできる神秘の沼

十和田・奥入瀬方面から八甲田山系に向かう途中、ブナの原生林が繁る一帯に大小の沼があります。その名も「葛の森」そして「葛の七沼」です。七沼のうち、5 kmほど離れた山中にある「赤沼」を除く6つは、葛川中流付近に楕円を描くように散在しています。それらを結ぶ「沼めぐりの小路」では、ときに野鳥の声を聴きながら散策を楽しめます。全周約3 kmの道が整備されていますが、多少の起伏があるので、足腰に自信のない方は休みながらのんびり進んでください。天候や季節によって歩きにくい箇所もあるかもしれません。小路の入口にあるビジターセンターで確認しましょう。

夢の中のように静かで謎めいた光景

「葛沼」は七沼の中でも面積が最大で、沼めぐりの起点からも近く便利です。特におすすめは、薄曇りで風が弱い日の早朝。静かな水面が鏡のようになり、木々をくっきりと映し出します。幽玄な新緑の時期、赤く燃える紅葉のころ、どの季節も折々の美しさがあります。

葛沼以外の沼も、ひとつひとつ際立った個性があり、水底で鈍く光る倒木や咲き誇る花々などが、日ごとに化する幻想的な光景をつくり出しているのです。



▲地元農家の新鮮野菜を店主が厳選して仕入れる、石窯ピザOrtolana(オルトラーナ)。山小屋風の建物が人気の店です。(同市奥瀬栃久保)



▲やや遠くから見た葛沼。左奥からのぞく赤倉岳が数十万年前に大噴火した際に、大量の土砂がこの地に押し寄せて、多くの沼が誕生しました。

撮影のヒント



鏡のような反射を撮る
ポジションは低めに(水面レベルに近く)。ピントは水面の反射像に合わせてみましょう。

撮影のヒント

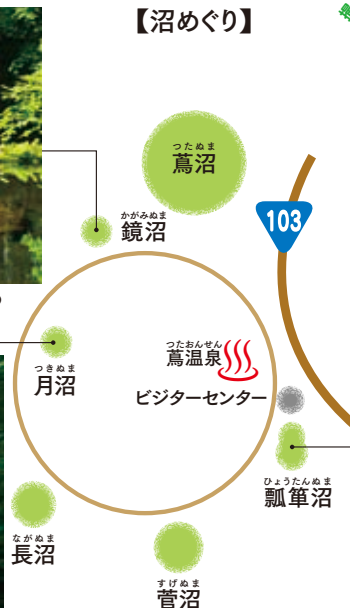


反射を消して透明感を強調するなら
「PL(偏光)フィルター」を使うか、反射しにくい角度を肉眼で探してからカメラを向けます。



▲水深が浅く、モリアオガエルが白い泡のような卵を産む場所として知られます。

【沼めぐり】



▲小さい沼ですが透明度は随一。庭園のような風情が感じられます。



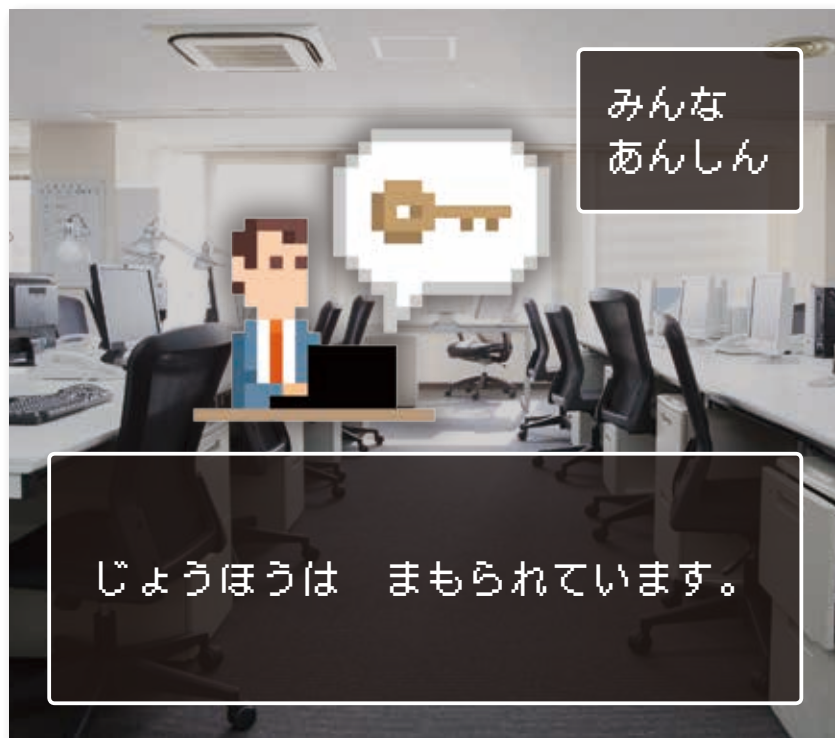
▲昔の風流人がこの沼のほとりで月見を楽しんだといわれています。



▶奥入瀬渓流館では、渓流の苔から作る可愛い苔玉(モスボール)が目を惹きます。栽培・販売コーナーのほか、苔玉作り教室(要予約)で思い出を形に。(同市奥瀬栃久保)

●各施設の最新情報や
問い合わせ先は、ホームページでご確認ください

葛温泉 <http://tsutaonsen.com/>
石窯ピザOrtolana <http://ortolana.jp/>
奥入瀬渓流館 <http://www.oirase.or.jp/keiryu/keiryu.htm>



東部ゴム健康保険組合
プライバシーポリシー

適切な
保護と管理を。

当健保組合は、
加入者個人に関する情報(以下「個人情報」といいます)を
適切に保護する観点から、以下の取り組みを推進します。

- 1 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損または加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 2 当健康保険組合は、加入者からご提供いただいた個人情報、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のために使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。
- 3 当健康保険組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報(以下「特定個人情報」という。)については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報と第三者に提供することがあります。
 - 1 法令の定めに基づく場合
 - 2 人の生命、身体または財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - 3 公衆衛生の向上または児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - 4 国の機関もしくは地方公共団体またはその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、加入者の

- 4 同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合
- 5 当健康保険組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報を取り扱う部門ごとに管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- 6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健康保険組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。
- 7 当健康保険組合は、加入者の個人情報の取り扱いに関する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

個人情報の利用目的に関しては、
当健保組合ホームページに掲載しています。
<http://www.toubugomukenko.or.jp/policy/index.html>



就職や収入増加などにより
扶養削除となる場合は
5日以内の届出をお願いします!

毎年4月は、被扶養者の方が就職されることが多くなる時期です。
当健保組合では、昨年10月に被扶養者の検認を行いました。就職や年間収入見込みが扶養認定基準額を超過しているにもかかわらず、被扶養者削除の届出をされていない方が見受けられました。
就職などで被扶養者から除かれる事由が発生した場合や、年間収入見込みが扶養認定基準額を超過する場合は、5日以内に被扶養者削除の届出をお願いいたします。
なお、パート・アルバイトによる収入や年金収入額等が扶養認定基準額を超えることにより扶養削除となる場合の削除日は、認定基準額を超えた日をもって削除するのではなく、**収入の年間見込額が扶養認定基準額を超えると判断される日をもって扶養削除することになります。**

平成30年 **8**月から

70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられます

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の方は70歳未満の方より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成30年8月より下記のとおりに引き上げられます。

〈平成30年7月診療分まで〉

区分	自己負担限度額	
	外来(個人ごと)	(世帯ごと)
現役並み	標準報酬月額 28万円以上	80,100円 + (医療費-267,000円) × 1% <44,400円>
	標準報酬月額 26万円以下	14,000円 (年間上限 14万4,000円)
低所得	Ⅱ住民税 非課税	24,600円
	Ⅰ住民税 非課税 (所得が一定以下)	8,000円

〈平成30年8月診療分から〉

区分	自己負担限度額	
	外来(個人ごと)	(世帯ごと)
標準報酬月額	83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% <140,100円>
	53万~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% <93,000円>
	28万~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% <44,400円>
標準報酬月額	26万円以下	18,000円 (年間上限 14万4,000円)
Ⅱ住民税 非課税	8,000円	57,600円 <44,400円>
		24,600円
Ⅰ住民税 非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円

〈 〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

スポーツクラブ ルネサンスのご案内

個人で入会するよりもお得！全国のルネサンスがご利用いただけます

使いたい放題 **Monthly**

いつでも使えて
月額固定 **8,424円/月**
(税込)

お好みに
合わせて **2タイプ**

月ごとに変更可能！
(変更手数料はかかりません)

1回ごとに **1Day**

自分のペースで
都度払い **1,620円/回**
(税込)

お得な
キャンペーンを
実施します！

2018.7/15日

▼

8/19日

Monthly コーポレート会員	入会時の手数料	レンタル用品
※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。 ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。	0円 (通常1,080円/税込)	最大 2カ月間 0円 (通常3,564円/月/税込)

1Day コーポレート会員	入会時の手数料	①利用料	②レンタル用品
※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。 ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。	1,080円	入会当日 1,620円	入会当日 0円 (通常1,600円/税込)

WEB入会については
東部ゴム健保組合ホームページをご覧ください
(専用サイトがございます)

ご不明な点はお問い合わせください **03-5600-5399** 平日 10:00～17:30

「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/>

クロスワードパズル

第130回
けんぽクイズ

©スカイネットコーポレーション

1		2		3		4
		5				
6	7			8	9	
10				11		
		12			13	14
15				16	17	
18				19		

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

- 1 真夏はキラキラと照りつける
- 2 リフレッシュ休憩をとって__転換
- 3 針に糸を通してチクチクチク…
- 4 __ライスはキャンプで作る定番メニュー
- 7 オマールエビの別名
- 9 瓶の中にビー玉が入った炭酸飲料
- 11 「卵の花」とも呼ばれる食品
- 14 こんがり__色に焼けた肌
- 15 ジメジメした場所に発生
- 17 人の__見て我が__直せ

★ヨコのカギ

- 1 土佐名物のカツオ料理
- 3 イベントに__するため応募
- 5 役者がライトを浴びて芝居をする場所
- 6 一般の人々の意見や考え
- 8 観ると背筋が寒々になる__映画
- 10 純真で初々しいねえ
- 11 人の言葉を真似るのが上手な鳥
- 12 「西瓜」と書く、夏の味覚
- 13 __の手も借りたいほど忙しい
- 15 クッキー作りに使うハートや星
- 16 大まかに描いたスケッチ
- 18 ピアガーデンでぐいっ一杯！
- 19 真面目で義理堅い性格

- 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（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30年7月13日（金）必着
- 当選者の発表 第131回の「けんぽクイズ」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129回当選者【答え：アシコシ】※敬称略・順不同
安藤祐人／根岸なほ子／谷崎由美／阿久澤通子／松野朋朗／会川友一／村上浩／戸田さおり／柏節子／片桐節子

秋季婦人生活習慣病予防健診のご案内

お得に受けられる健診をご活用ください

当健保組合では、東振協と契約し「婦人生活習慣病予防健診」を春季（4月～7月）・秋季（10月～1月）に実施しています。

秋季婦人生活習慣病予防健診については、案内文書を6月中旬頃に事業所へ送付します。



受診対象者	35歳以上の女性被扶養者および女性被保険者（他の健診を受診していない方） *昭和59年3月31日以前生まれの方が対象です。
実施期間	平成30年10月～平成31年1月
健診会場	全国約700カ所（予定）
受診者負担額	3,780円（消費税込）
支払方法	当日窓口精算または振込（会場によって支払方法が異なります）

今年も期間限定で！日帰り人間ドックが特別料金で受けられます

日本医科大学医療連携の下記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。

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

※健診は年度内1種類、1回の受診となります。

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

東振協メンタルヘルス事業（無料）のご案内

平成30年度の新規保健事業として、東振協の「メンタルヘルス支援サービス」が4月1日より開始されます。お悩みごとや、1人で解決できない問題等を電話またはWebで相談できますので、どうぞご利用ください。詳細は当健保組合ホームページをご覧ください。

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



電話相談はフリーダイヤル

0120-783-112

本誌挟み込みの
こちらの冊子も併せて
お読みください！



✂

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	¥4,000	1日	H30.7.1 ～ H30.8.31 定休日なし
	大人 18歳以上65歳未満	¥4,600		
	こども 中高生	¥3,500		
	こども 3歳以上小学生以下	¥3,400		
プールWAI 入場券	 シルバー 65歳以上	¥900		
	大人 18歳以上65歳未満	¥2,000		
	こども 中高生	¥1,400		
	こども 3歳以上小学生以下	¥1,200		

✂

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	¥4,000	1日	H30.7.1 ～ H30.8.31 定休日なし
	大人 18歳以上65歳未満	¥4,600		
	こども 中高生	¥3,500		
	こども 3歳以上小学生以下	¥3,400		
プールWAI 入場券	 シルバー 65歳以上	¥900		
	大人 18歳以上65歳未満	¥2,000		
	こども 中高生	¥1,400		
	こども 3歳以上小学生以下	¥1,200		

✂

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	¥2,100	1日	H30.7.1 ～ H30.8.31
	 子供 3歳以上小学生以下	¥1,300		
プール券	 大人 中学生以上	¥1,600		
	 子供 3歳以上小学生以下	¥800		

※定休日は7/3・4・10・11、プール営業がない日は7/2～6・7/9～13。
※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。
※天候等の状況により、営業中止または営業時間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	¥2,100	1日	H30.7.1 ～ H30.8.31
	 子供 3歳以上小学生以下	¥1,300		
プール券	 大人 中学生以上	¥1,600		
	 子供 3歳以上小学生以下	¥800		

※定休日は7/3・4・10・11、プール営業がない日は7/2～6・7/9～13。
※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。
※天候等の状況により、営業中止または営業時間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	¥4,000	1日	H30.7.1 ～ H30.8.31 定休日なし
	大人 18歳以上65歳未満	¥4,600		
	こども 中高生	¥3,500		
	こども 3歳以上小学生以下	¥3,400		
プールWAI 入場券	 シルバー 65歳以上	¥900		
	大人 18歳以上65歳未満	¥2,000		
	こども 中高生	¥1,400		
	こども 3歳以上小学生以下	¥1,200		

✂

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	¥4,000	1日	H30.7.1 ～ H30.8.31 定休日なし
	大人 18歳以上65歳未満	¥4,600		
	こども 中高生	¥3,500		
	こども 3歳以上小学生以下	¥3,400		
プールWAI 入場券	 シルバー 65歳以上	¥900		
	大人 18歳以上65歳未満	¥2,000		
	こども 中高生	¥1,400		
	こども 3歳以上小学生以下	¥1,200		

✂

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	¥2,100	1日	H30.7.1 ～ H30.8.31
	 子供 3歳以上小学生以下	¥1,300		
プール券	 大人 中学生以上	¥1,600		
	 子供 3歳以上小学生以下	¥800		

※定休日は7/3・4・10・11、プール営業がない日は7/2～6・7/9～13。
※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。
※天候等の状況により、営業中止または営業時間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	¥2,100	1日	H30.7.1 ～ H30.8.31
	 子供 3歳以上小学生以下	¥1,300		
プール券	 大人 中学生以上	¥1,600		
	 子供 3歳以上小学生以下	¥800		

※定休日は7/3・4・10・11、プール営業がない日は7/2～6・7/9～13。
※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。
※天候等の状況により、営業中止または営業時間を変更する場合がございます。

〔材料〕2人分

鯖……………2切れ(160g)
塩・こしょう・小麦粉 ……各少々
オリーブオイル……………小さじ2
にんじん ……………1本(150g)
塩……………小さじ1/6
新玉ねぎ……………1/4個(30g)
菜の花……………150g
粒入りマスタード……………大さじ1
酢……………小さじ2
はちみつ ……………小さじ1/2
塩・こしょう ……………各少々
オリーブオイル……………大さじ1
エンダイブ(またはレタス) ……適量

〔作り方〕

- 鯖をひと口大に切り、塩・こしょうをふって小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで焼く。
- にんじんは皮をむき、斜め薄切りにしてからせん切りにして、ボウルに入れる。塩をふり、水気がでたら軽くしぼる。新玉ねぎは薄切りにする。菜の花は塩ゆでし、水にさらし水気を切って3cm長さに切る。
- 別のボウルにAを混ぜ合わせてから、②を入れ混ぜ合わせ、①も加えてさっと和える。
- お好みで器にエンダイブをしき、盛りつける。

1人分
エネルギー**302kcal**
塩分**0.9g**

料理制作●う ば な お み
伯母 直美
(管理栄養士・旬菜料理家)
スタイリング●サイトウ レナ
撮影●巢山 サトル

健保だより195号
発行日・2018年6月8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)

カラダが喜ぶごちそう旬野菜サラダ

さわら
鯖
と
にんじんの
マスタードおかずサラダ
食卓の定番・サラダ。季節の野菜をふんだんに取り入れながら、肉や魚などのたんばく質をプラスすれば、見た目や栄養面のバランスがよい一品ができます。おもてなしや毎日の食卓に、ボリューム満点サラダをめしあがれ。



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30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。
※天候等により、休園・営業時間に変更が生じ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30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。
※天候等により、休園・営業時間に変更が生じ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30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。
※天候等により、休園・営業時間に変更が生じ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30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。
※天候等により、休園・営業時間に変更が生じ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30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7/3・4・10・11です。
※プール営業がない日は7/2～6・7/9～13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30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7/3・4・10・11です。
※プール営業がない日は7/2～6・7/9～13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30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7/3・4・10・11です。
※プール営業がない日は7/2～6・7/9～13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30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7/3・4・10・11です。
※プール営業がない日は7/2～6・7/9～13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