

保 健 だより

No. 206 2021 9
SEPTEMBER

東部ゴム健康保険組合

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



7年連続の黒字決算も 厳しさ増す健保財政

令和3年度の組合会につきましては、
新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を
できる限り取ったうえで7月15日に開催し、
当健保組合の令和2年度決算が承認されましたので、
概要をお知らせします。

健康保険分

▼収入

みなさまと事業主に納めていただいた保険料は、予算比1、811万円増の58億658万円となりました。

▼支出

みなさまの医療費の健保組合負担分である保険給付費は27億9、015万円（予算比4億2、472万円減）、高齢者医療制度等への納付金は24億1、780万円（同1、762万円増）となりました。2つの科目の合計は保険料の約90％に相当します。

▼収支のポイント

収支差し引きは8億1、772万円、実質的な収支差し引きでは3億1、536万円の黒字決算となりました。

7年連続の黒字決算となりましたが、主な要因としては、新型コロナウイルス感染症の影響で報酬月額と賞与が減少して保険料による収入が大幅に減額した一方で、新型コロナウイルス感染症の蔓延を背景に発出され

介護保険分

健保組合は、40歳から64歳までの介護保険第2号被保険者の介護保険料を代行徴収しています。

令和2年度は収入合計7億8、973万円、支出合計7億3、714万円で、収支差引5、258万円の決算残金をもって終了しました。

た緊急事態宣言により医療機関への受診控えが見られ、保険料の減額以上に医療費が大幅に減少したためです。しかしながら、年度末より医療費は増加傾向となっており、保険料の減少と相まって、令和3年度は厳しさを増しています。

先の国会で健保法等の改正が成立し、一定所得以上の後期高齢者の受診時窓口負担が2割に引き上げられることになりましたが、制度のさらなる見直しは不可欠です。

当健保組合では、今後も被保険者および被扶養者のみなさまの健康保持・増進を目的とした各種事業の充実に努め、本誌「健保だより」でも各種事業をご紹介します、幅広い周知に努めます。みなさまにおかれましても、今まで以上の医療費節減へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

令和2年度に実施した おもな保健事業

健康診査

- 1 特定健康診査・特定保健指導の実施
- 2 一般健康診査の実施(35歳未満被保険者対象)
- 3 生活習慣病予防健診の実施(35歳以上被保険者対象)
- 4 生活習慣病予防健診の実施(35歳以上被扶養者対象)
- 5 1泊および日帰り人間ドックの実施(40歳以上対象)
- 6 PET検診の実施(40歳以上被保険者対象)
- 7 重症化予防のための受診勧奨事業
- 8 インフルエンザ予防接種補助

保健指導宣伝事業

- 1 医療費通知の実施(年1回)
- 2 ジェネリック差額通知の発行(年1回)
- 3 広報誌の発行(原則年3回)
- 4 生活指導書の配布
- 5 健康世帯の表彰
- 6 家庭常備薬の斡旋(年2回)
- 7 データヘルス計画の推進

体育奨励と保養所事業

- 1 契約保養所の効果的活用に向けた情報発信と利用料補助(1人1泊2,000円)
- 2 山の家、海の家、プール、スポーツクラブ等、契約施設を活用した健康づくりの奨励

令和2年度収入支出 決算のあらまし

健康保険

収入			決算額(千円)
科目			
健康保険収入	保険料		5,806,577
	国庫負担金収入		2,520
調整保険料収入			78,249
繰越金			400,000
繰入金			13,201
国庫補助金収入			7,058
財政調整事業交付金			92,943
雑収入	利子収入		498
	その他の施設利用料収入		58
	補助金等追加収入		4,162
	その他		8,113
合計			6,413,379
経常収入合計			5,832,443

支 出		科 目		決算額(千円)
事 務 費		事 務 所 費		133,118
		組 合 会 費		262
保 険 給付費	法 定 給付費	被 保 険 者		1,584,877
		被 扶 養 者		1,048,561
		高 齢 者		139,727
		高 額 療 養 費		12,289
	付 加 給付費	被 保 険 者		2,730
		被 扶 養 者		1,230
合算高額療養費付加金			735	
納 付 金			2,417,798	
保 健 事 業 費			170,849	
還 付 金			298	
財 政 調 整 事 業 拠 出 金			78,100	
連 合 会 費			3,115	
積 立 金			1,300	
雑 支 出			670	
合 計			5,595,659	
経常支出合計			5,517,086	

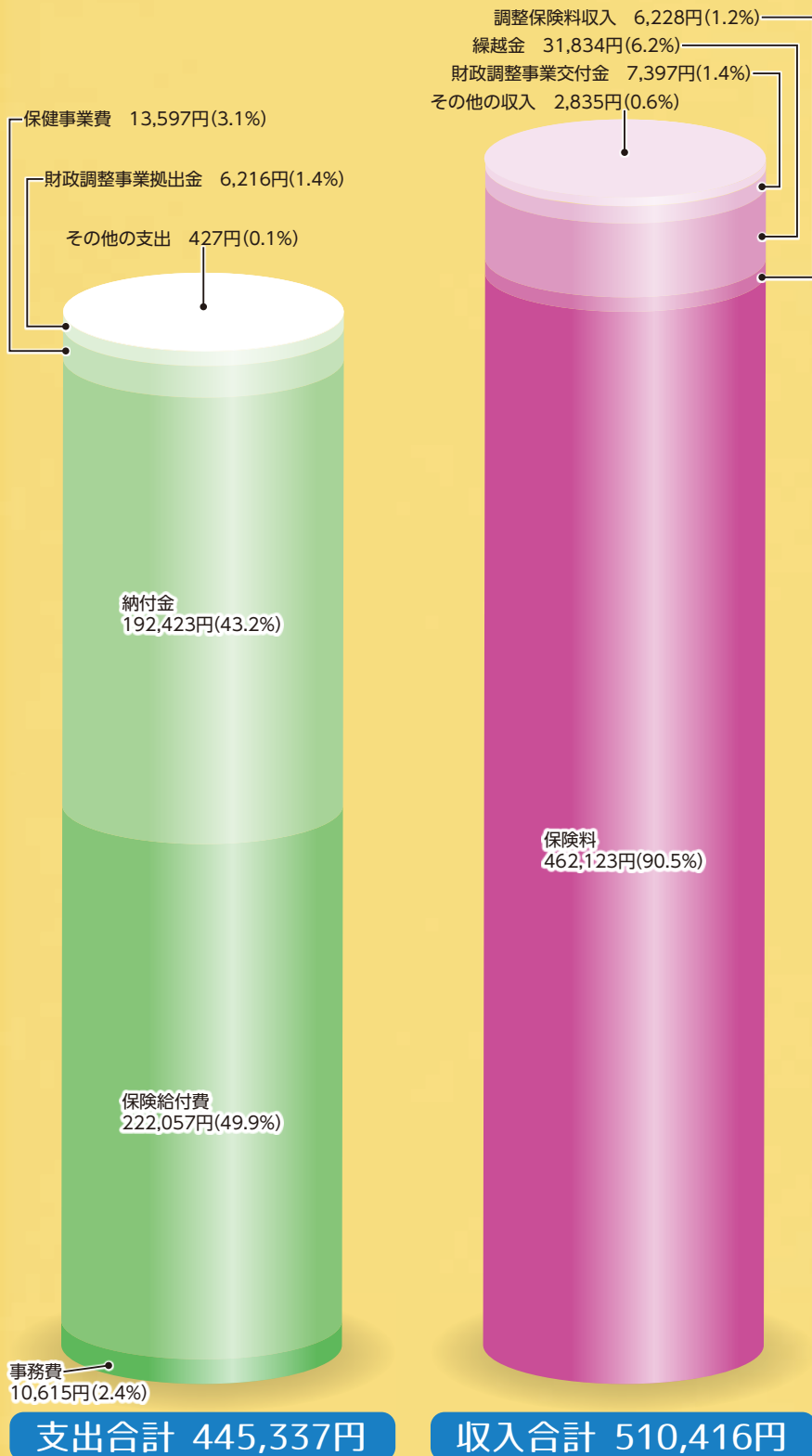
介護保険

収入			決算額(千円)
科目			
介護保険収入			739,708
繰越金			50,000
雑収入			19
合計			789,727

支出			決算額(千円)
科目			
介護納付金			737,086
介護保険料還付金			57
合計			737,143

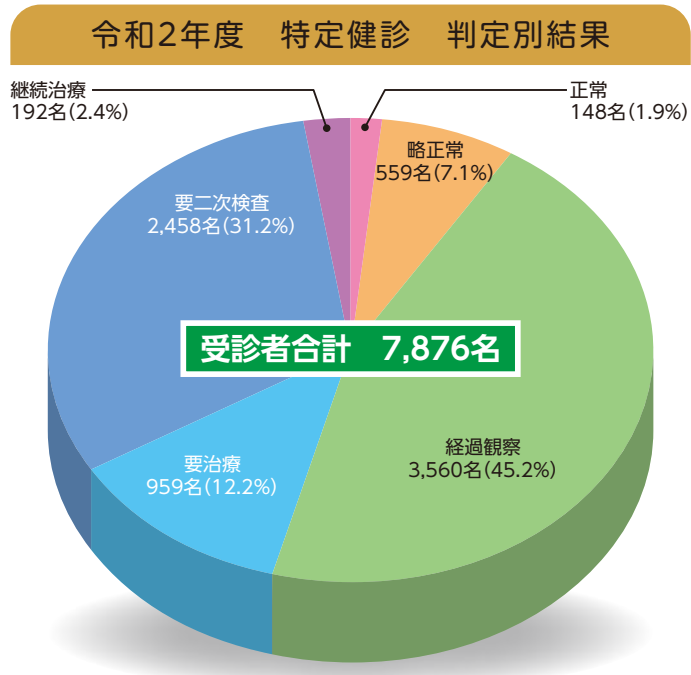
被保険者1人当たりの収支額(健康保険分)

※数値は端数処理のため、合計に一部合わない箇所があります。



表② 令和2年度 特定健診の受診状況				
対 象 者	数	10,215名		
受 診 者	数	7,876名		
受 診	率	77.1%		

表③ 令和2年度 特定保健指導の実施状況				
対 象 者	数	1,721名		
実 施 者	数	108名		
実 施	率	6.2%		



生活習慣病の重症化を予防しよう！

当健保組合では特定健診およびレセプトデータを活用して、みなさまの健康づくりや生活習慣病の重症化予防につなげる事業を実施しております。

令和2年度も「生活習慣病リスク保有者への受診勧奨」として、特定健診の結果より、標準的な質問票で

の血圧・血糖・脂質に関する服薬がなく、また、血圧・血糖・脂質の数値が基準以上だった方を対象にお知らせしました(表④)。

生活習慣病が重症化する前に、お早めに医療機関へ受診していただきますようお願いします。

表④ 令和2年度 データヘルス計画受診勧奨者数 (名)

健診受診月	健診受診者数	一次勧奨該当者数				医療機関受診人数	二次勧奨該当者数				医療機関受診人数
		血圧	糖	脂質	一次計		血圧	糖	脂質	二次計	
R2.4～R3.3	7,876	232	66	326	624	65	162	43	249	454	19

特定保健指導のご活用が生活習慣を改善するきっかけになります

国は、40～74歳の加入者全員に「特定健診・特定保健指導」を実施し、受診率等を報告することを健保組合に義務づけています。

令和2年度、当健保組合の特定健診の受診者数は、対象者10,215名に対して7,876名となり、受診率は77.1%となりました(表②)。また、結果については「要治療」および「要二次検査」と判断された割合が合計で43.4%になりました(グラフ)。

「正常」「略正常」と判定された方の割合は9.0%となり、前年度と比較しますと約2.1ポイント減少しています。異常がない方はこの状態を維持することが大切です。また経過観察と判断された方の割合は45.2%と、前年度からほぼ変化はありませんでした。健診結果をご自身で把握し、これ以上悪化しないよう心がけることが大切です。

なお、特定保健指導の実施者数は、対象者数1,721名に対し終了者108名、実施率は6.2%になりました(表③)。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの支援スタッフが生活習慣改善をめざしてアドバイスやフォローをしてくれますので、積極的に参加されることをおすすめします。

令和2年度 健診結果のご報告

健診、受けてますか？

そして結果を活かしてますか？

当健保組合が令和2年度に実施した各種健診の結果がまとまりました。

コロナ禍の影響で受診率は低下

まず、受診状況です。35歳未満の被保険者を対象に実施する「一般健康診査」は対象者2,928名に対して受診者2,347名(受診率80.2%)、35歳以上の被保険者を対象に実施する「生活習慣病予防健診」は対象者9,625名に対して受診者6,711名(同69.8%)、35歳以上の男性被扶養者を対象に実施する「生活習慣病予防健診」および35歳以上の女性被扶養者を対象に実施する「婦人生活習慣病予防健診」が、対象者2,941名に対して受診者732名(同24.9%)でした。

また、40歳以上の被保険者が対象の「1泊人間ドック」は8名の実施、「日帰り人間ドック」は1,489名の実施、被扶養者の「日帰り人間ドック」は134名の実施、PET検診は実施者がありませんでした(表①)。

受診者数、受診率については、新型コロナウイルス感染症の影響で、前年度より低下する結果となりました。医療機関への受診控えが増えている

中、高尿酸血症や痛風の新規患者は増えているという調査結果が出ています(一般社団法人日本生活習慣病予防協会)。感染をしつかり予防したうえで、適度な運動を行い、生活習慣病予防健診を受診して早期に病気を発見し、重症化を防ぐことがとても重要です。

特に被扶養者の方は受診率が30%を切り25%となってしまうなど、健診を受診されていない方がたいへん多くいらっしゃいますので、定期的な健診受診を心がけてください。

なお、令和3年度におきましては、35歳以上の女性被扶養者・女性被保険者が対象の「婦人生活習慣病予防健診」は、申し込みがしやすいスマホ・PCからお申し込みいただけます。さらに「生活習慣病予防健診」は、35歳以上の被扶養者も対象とし、年間をとおしていつでも受診できるように利便性を向上させましたので、必ず受診してくださいませようお願いします。

※健診に関する詳細情報はホームページをご覧ください。
<http://www.toubugonkenpo.or.jp>

表① 令和2年度 受診状況				
健診区分	対象者		受診者数	受診率
	年 齢	人 数		
一般健康診査	35歳未満被保険者	2,928名	2,347名	80.2%
生活習慣病予防健診	35歳以上被保険者	9,625名	6,711名	69.8%
生活習慣病予防健診 婦人生活習慣病予防健診	35歳以上被扶養者	2,941名	732名	24.9%
1泊人間ドック	40歳以上被保険者		8名	
日帰り人間ドック(本人)	40歳以上被保険者		1,489名	
日帰り人間ドック(家族)	40歳以上被扶養者		134名	
PET検診	40歳以上被保険者		0名	



のどかな景色を 眺めながら…

わたらせウォーク(群馬県みどり市)



わたらせ渓谷鐵道・神戸駅ごうどからスタート。無人駅だが、トロッコ列車運行時にはたくさん乗降客でにぎわう。廃線となった旧足尾線こしごで使われていた琴平トンネルを抜けると、木々の深さが一層増す。落ち葉を踏みしめながら遊歩道を元気に歩いていこう。草木ダム展望台に着いたら、ダム湖百選にも選ばれる草木湖を眺めながらひと休み。さらに進んで富弘美術館を訪ねたら、来た道を戻り、今度はダムの上を歩いて対岸へ渡る。不動滝や童謡ふるさと館を見学しながら進むと、途中わらべ工場のあたりからはそびえたつ草木ダムを見上げることができる。秋のやわらかな日差しとノスタルジックな風景を楽しむコースだ。

草木ダム展望台からの眺め



※営業時間や料金などは変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。



富弘美術館
美しい水彩画と言葉で生命の尊さ、優しさを語る星野富弘氏の作品が鑑賞できる。
■ 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
■ 4月～11月は無休
12月～3月は月曜 (月曜が休日の場合は翌日)
12月26日～1月4日
その他臨時休館あり
■ 大人520円 小中学生310円 幼児無料
■ 0277-95-6333



不動滝

落差20mの滝。観瀑台から滝を正面に見ることが出来る。



歩いて健康、 めざしませんか？

WEBウォーキング大会、締め切り迫る！



おかげさまで多くみなさまから反響をいただいておりますWEBウォーキング大会は、お申し込みの期限が9月17日までと、締め切りが迫っております！

生活習慣病の予防には有酸素運動で適度に筋力を使うウォーキングが効果的といわれています。また、仕事などのストレスも、ウォーキングでの解消が期待できます。

毎日の歩数を大会サイトに手入力することで、参加チームおよび個人の歩数ランキング等が特設サイトに反映されますので、楽しみながらウォーキングを続けることができる内容となっております。

ご参加いただくと、参加賞や一定の歩数に達したチーム全員に達成賞のプレゼントもありますので、お申し込みがまだの方はお急ぎください！



大会期間

令和3年10月4日(月)～
11月3日(水)の31日間



参加資格

被保険者、被扶養者（配偶者または55歳以上の被扶養者）



必要な用具等

- 1 歩数計等の歩数をカウントできるもの
- 2 大会WEBサイトにアクセス可能なPCまたはスマートフォン等
- 3 メールアドレス(新規利用者登録時に必要となります)



チーム編成(必須)

1チーム3名から8名まで
※他の事業所との合同チームも可能
※個人単独での参加は不可(チームに所属すること)



参加申込方法

令和3年9月17日(金)までに、東部ゴム健保組合事務局までお申し込みください。
詳細はホームページ
(<http://www.toubugomukenpo.or.jp>)の「新着情報」でご案内しています。



表彰等

- 1 当健保組合ホームページ「新着情報」および、機関誌『健保だより』への掲載。歩数ランキングの上位チーム、上位者は、機関誌『健保だより』に掲載し、表彰させていただきます。
※ニックネーム(氏名は掲載しません)、チーム名、事業所名のみ
- 2 賞品の進呈(お申し込みの状況により変更の場合がございます)
 - ① 参加賞:クオカード1,000円分
対象者:WEBサイト上のチーム選択が終了したことを確認できた参加者。
 - ② 達成賞:クオカード1,000円分
対象者:チーム1日平均歩数12,000歩以上を達成したチーム全員に進呈。



【お問い合わせ先】総務部 TEL 03-6447-2512



お得な自己負担で受けられる 健保組合の予防接種を ご利用ください

インフルエンザ
ワクチンの
接種もお忘れなく！

当健保組合では、本年度も被保険者・被扶養者を対象に一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会（以下「東振協」）との共同事業として、『インフルエンザ予防接種』を実施いたします。当健保組合では、年度内1人1回1,500円を限度として補助をいたしますので、どうぞご利用ください。実施方法は次の3種類で、いずれか1つを選んで受診することができます。



	院内予防接種 【利用者が医療機関の施設内で受診】	集合予防接種 【利用者が公的施設（ホテル等の会場）で受診】	出張予防接種 【事業所に医療スタッフを派遣し受診】
対象者 および 補助回数	当健保組合の被保険者・被扶養者 年度内1人1回 1,500円補助 (ただし、接種日現在に資格喪失している方は除く。また、中学生以下は院内予防接種のみの受診となります。 なお、医療機関によっては受診できる年齢を定めている場合もあります。)		
実施期間	令和3年10月1日から 令和4年3月31日まで	原則 令和3年11月1日から 令和3年12月31日までの 土・日・祝日	令和3年10月1日から 令和4年3月31日まで
実施場所 および 負担金額	東振協の契約医療機関および接種会場ごとに実施期日・料金（上限3,960円／税込）を設定していますので、東振協のホームページをご覧ください。なお、利用者の負担金額は、実施機関が設定している料金から当健保組合の補助額（1,500円）を差し引いた額となります。		
利用方法	①東振協ホームページで実施医療機関を選択してください。 ②選択した医療機関へ、電話などにより接種日の予約をしてください（院内予防接種については、予約不要の医療機関もありますので、医療機関リストでご確認ください）。 ③被保険者証を準備のうえ、東振協ホームページで必要事項を入力し、インフルエンザ予防接種利用券（以下「利用券」という）を発行してください。 ④利用券と被保険者証を医療機関窓口にて持参してください。 ⑤利用者の負担金額を医療機関窓口にてお支払いください。		
	利用者（事業者）は、出張予防接種実施医療機関（医療機関名簿に表示）に対し、電話にて予約可能か確認後、利用申込書に必要事項を記入し、郵送またはFAXにより、予約してください。		

※詳細等については、東振協ホームページ(<https://www.toshinkyō.or.jp>)をご覧ください。

※当健保組合ホームページに「インフルエンザ予防接種補助」に関するQ&Aを掲載しておりますので、そちらもご覧ください。

ジェネリック医薬品を 賢く使いましょう

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と有効成分や効能が同じなのに、新薬よりも価格が安いお薬です。いつものお薬をジェネリック医薬品にすれば、みなさまが負担するお薬代が節約できます。

ジェネリック医薬品は、厚生労働省の厳しい試験を経て品質、有効性、安全性が先発医薬品と同等であることが証明されています

規格および溶出試験

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と有効成分の含有量、不純物の程度、溶出の程度が同じレベルでなければなりません。

安定性試験

ジェネリック医薬品の安定性は先発医薬品と同じレベルでなければなりません。品質が温度や光などに影響されず、長期に保存しても変化がないかどうかを確認する試験を行います。

生物学的同等性試験

ジェネリック医薬品は、ヒトでの有効性と安全性が先発医薬品と同じレベルでなければなりません。先発医薬品と同じ早さで同じ量の有効成分が体内に吸収されるかを確認する試験を行います。



ジェネリック医薬品のお知らせ

123-4567
東京都〇〇市△△1-2-3

健保 太郎 様方
健保 花子 様

#00001-0100

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

ジェネリック医薬品へ切り替えた場合

最大で

6,750 円

安くなります。

このお知らせを医師または薬剤師にお見せください
(このお知らせは厚生労働省より示された「健康保険組合事業運営指針」に従い発送しております)

令和3年2月診療分

診療 年月	診療 区分	医薬品名	薬価	使用 量	投与 単位	薬の 窓口 負担額	ジェネリック医薬品候補	薬価	薬の 窓口 負担額	削減 可能 金額
3.02	調剤	〇〇〇薬局								
		プレターールOD錠100mg	144.20	2	60	5,220	シロスタグレルOD錠100mg「サワ」	33.10	1,260	3,960
							シロスタグレル100mg錠(2)	33.10	1,260	3,960
							シロスタグレルOD錠100mg「JG」	33.10	1,260	3,960
							シロスタグレルOD錠100mg「トワ」	33.10	1,260	3,960
							シロスタグレルOD錠100mg「フルハラ」	33.10	1,260	3,960
		ディオバン錠80mg	27.40	1	1,800	1,800	ディオバン錠80mg「TBC」	27.40	540	1,260
							ディオバン錠80mg「SN」	27.40	540	1,260
							バルサルタン錠80mg「DK」	27.40	540	1,260
							バルサルタン錠80mg「R」	27.40	540	1,260
							バルサルタン錠80mg「AA」	39.60	720	1,080
		アムロジピンOD錠5mg	47.60	2	60	1,800	アムロジピンOD錠5mg「NP」	20.00	720	1,080
							アムロジピンOD錠5mg「TCK」	20.00	720	1,080
							アムロジピンOD錠5mg「YD」	20.00	720	1,080
							アムロジピンOD錠5mg「サワ」	20.00	720	1,080
							アムロジピンOD錠5mg「タカチ」	20.00	720	1,080
		タケブロンOD錠15 15mg	80.60	1	30	720	ランソプラゾールOD錠15mg「DK」	31.50	270	450
							ランソプラゾールOD錠15mg「トワ」	31.50	270	450
							ランソプラゾールOD錠15mg「JG」	31.50	270	450
							ランソプラゾールOD錠15mg「TBC」	31.50	270	450
							ランソプラゾールOD錠15mg「タカチ」	31.50	270	450

※注意
同一成分のジェネリック医薬品の一例を参考に記載しています。ジェネリック医薬品への切り替えは医師、薬剤師と相談の上、行ってください。
・薬の窓口負担額は、1割～3割相当額です。医療費助成や四捨五入の関係で、実際の金額と異なる場合があります。

00001-01-01

当健保組合では、10月に
「ジェネリック医薬品のお知らせ」を
送付いたします

この「お知らせ」は、みなさまが使用している薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に薬代の自己負担軽減額が一定以上見込まれる方にお送りするものです。

ジェネリック医薬品に切り替えることで自己負担額が軽くなるとともに、健保組合の財政の改善にもつながりますので、ぜひとも内容をご理解いただき、医薬品処方の際の参考にしてください。

◎通知書には、**現在処方されているお薬の名前と、切り替え可能なジェネリック医薬品の名前、また、そのお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担軽減額などが具体的に記載されています。**さらに、切り替えを希望される場合の方法についても解説しています。

◎各個人あて（被保険者と被扶養者は別々）の封書で、ご自宅あてにお届けします。

9、10月に被扶養者の再認定を行います

現在、被扶養者に認定されている方については、就職や収入額の増加などによる扶養削除もれを防ぐため、定期的に被扶養者の再認定を行うことになっております。

今年は、**事業所記号451～536の事業所の全被扶養者について**届出をお願いいたします。(なお、令和3年4月1日以降に認定された方は除きます。)

各事業所へ該当者分の被扶養者(再認定)届を9月から10月にかけて送付いたしますので、収入の有無・種類・年間収入額等をご記入していただき、収入額等に関する証明書を添付して期限までに提出していただくことになりますのでよろしくお願いいたします。

なお、届書が期限までに提出されませんと被扶養者から削除されますのでご注意ください。

また、収入基準を超過していたにもかかわらず届出がされていない場合は、遡っての削除となります。

■提出していただく収入額等に関する主な証明書は次のとおりです。

- 学生の場合は学生証の写し
- パート、アルバイトなど給与収入がある方は、令和3年1月以降～直近までの毎月の給与支払証明書(原本)または給与明細書(写し)および令和3年度所得証明書の両方
- 年金受給者で無職の方は、直近の年金振込通知書および令和3年度所得証明書の両方
- 給与、年金以外の収入がある方は、その収入額が確認できるもの
- 収入がない方は、令和3年度所得証明書
- 以下の方の世帯全員の住民票(マイナンバーの記載がなく、続柄は省略されていないもの)
 - ・ 義父母・義兄弟・甥、姪等同居が条件の方
 - ・ 被保険者と別居している方で別居先の世帯全員の住民票(ただし、被保険者本人が単身赴任の場合、被扶養者が通学のための別居の場合を除く)

■被扶養者(再認定)届に添付していただく書類

	世帯全員の住民票	学生証の写し	令和3年1月以降の給与支払証明書	令和3年度所得証明書	直近の年金振込通知書
学校在学者(高校生は学校名・学年記載で省略可)	—	○	—	—	—
子(収入あり)	—	—	○	○	○
子(収入なし)	—	—	—	○	—
配偶者(収入あり)	—	—	○	○	○
配偶者(収入なし)	—	—	—	○	—
上記以外の被扶養者(収入あり)	◎	—	○	○	○
上記以外の被扶養者(収入なし)	◎	—	—	○	—

※ 世帯全員の住民票は、マイナンバーの記載がなく、続柄は省略されていないもの。
 ※ この他にも当健保組合で認めた書類を提出していただく場合があります。
 ※ ◎は、義父母・義兄弟・甥姪等同居が条件の方、または被保険者と別居の方が要ります。

夫婦共同扶養の認定基準が一部改正されました

令和元年に成立した医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険等の一部を改正する法律に対する附帯決議を踏まえ、夫婦共同扶養の場合における被扶養者の認定について、令和3年8月1日より新たな通知により改正されました。改正内容はホームページに掲載しております。

主な改正点について以下に抜粋させていただきます。

- 1 被扶養者とすべき者の員数にかかわらず、被保険者の年間収入(過去の収入、現時点の収入、将来の収入等から今後1年間の収入を見込んだものとする。以下同じ。)が多い方の被扶養者とする。
- 2 夫婦双方の年間収入の差額が年間収入の多い方の1割以内である場合は、被扶養者の地位の安定を図るため、届出により、主として生計を維持する者の被扶養者とする。
- 3 主として生計を維持する者が健康保険法(大正11年法律第70号)第43条の2に定める育児休業等を取得した場合、当該休業期間中は、被扶養者の地位安定の観点から特例的に被扶養者を異動しないこととする。

塚野元理事長が逝去されました

当健保組合の塚野宏元理事長(株)明治ゴム化成前取締役会長)が、去る4月15日に逝去されました。

塚野宏元理事長におかれましては、平成19年4月6日より当健保組合の議員・理事として、また、平成22年4月6日より平成25年4月7日まで理事長として、事業運営に並々ならぬご尽力を賜りました。

ここに謹んで故人のご冥福をお祈り申し上げます。



東振協
主催

いきいき健康づくり2021に参加してみませんか?



東振協(一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会)では、withコロナ時代に則した密を避けるイベントとして「いきいき健康づくり2021」を開催します。健康づくりに対する理解と認識を深めていただくためにも、各イベントにぜひご参加ください。

イベント	開催日	会場	イベント内容	募集人数
ウォークラリー	10月16日(土)	隅田川界隈(墨田区)	各会場に3カ所程度のチェックポイントを設け、チェックを行いゴール後、完歩賞授与(4~8km)	500名
	10月24日(日)	清水公園(野田市)		
	10月31日(日)	昭和記念公園(立川市)		
	11月 3日(祝)	葛西臨海公園(江戸川区)		
	11月 7日(日)	横浜みなとみらい(横浜市)		
健康づくりレッスン(オンライン) ※2ヵ月間で6回配信	10月10日(日)午前10時~11時	ご自宅等で視聴	トレーニング ヨガ ストレッチ	200名
	10月20日(水)午後 6時~ 7時			
	10月23日(土)午前10時~11時			
	11月 6日(土)午前10時~11時			
	11月10日(水)午後 6時~ 7時			
みんなで楽しく体力測定(オンライン) ※2ヵ月間で4回配信	11月21日(日)午前10時~11時			
	10月17日(日)午前10時~	ご自宅等で視聴	—5種目— 平衡性、瞬発力、敏捷性、腕肩胸の筋力、柔軟性	200名
	10月27日(水)午後 6時~			
	11月14日(日)午前10時~			
	11月23日(祝)午前10時~			

参加申込方法

東振協ホームページのイベント参加申込ページからお申込みいただくか、加入事業所にお送りする所定の申込用紙に記入のうえ、**返信用封筒(94円切手貼付、住所・氏名を明記)を同封し**、下記申込先へご郵送ください。なお、申込用紙は8月中旬頃に東振協ホームページにも掲載いたします。

申込先

Web 東振協ホームページ <https://www.toshinkyō.or.jp/event>
〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3 東京都二ツト健保会館5階
郵送 東振協『いきいき健康づくり2021』事務局
 TEL 03-5638-8820

申込締切日

9月30日(木) 募集人員になり次第、締め切らせていただきます。
 ※郵便の場合は当日消印有効 ※募集人員に達しない場合、締切後も申し込みを受け付けます。

期間限定 日帰りドックが特別料金で受けられます

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。ぜひともご利用ください。

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

対象期間 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
(消費税込) 通常11,000円 ▶ **5,500円**
40歳以上被扶養者負担金
通常16,500円 ▶ **11,000円**

申込方法 左記医療機関に直接予約を取っていただき、健康保険証を持参し受診してください(当健保組合への申込書提出は不要です)。

※健診は年度内1種類、1回の受診となります。

東部ゴム健保へ加入を!

協会けんぽに加入のゴム製品関連企業をご紹介します

当健保組合では、事業所の加入を積極的に促進しています。

みなさまの関連企業または取引先の事業所で、当健保組合に未加入の事業所がございましたら、ご紹介くださいますようお願いいたします。

加入要件は、全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入している事業所で、ゴム製品を主体とする事業(製造・販売)およびゴム原材料の販売を主体とする国内に所在する事業所です。

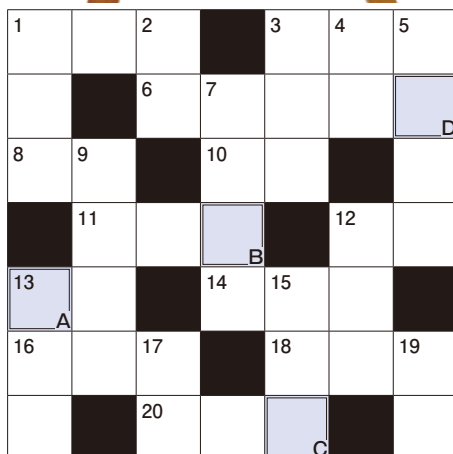
また、当健保組合の加入事業所の関連会社、子会社、企業グループ会社であれば上記以外の業種でも結構です。

お問い合わせ先 **03-6447-2513** (業務課)

クロスワードパズル

第141回 ★ けんぽクイズ

©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

- 「秋刀魚」と書く秋の味覚
- 天高く 肥ゆる秋
- 東京のど真ん中
- へそで沸かす飲み物?
- イチヨウの実
- ゴム底のついた労働用の足袋
- 野球のファースト
- 反対は「復路」
- バイオリンよりやや大形の弦楽器
- ショウガやパセリは 野菜
- 外出中で家にいないこと
- 炊いてふっくらご飯に

★ヨコのカギ

- 塩と間違いやすい調味料
- 県庁所在地は宇都宮市
- 手品師。奇術師
- 紙や皿などを数える語
- 第六が「ピン!」と働いた
- 世間。 噂
- スイッチ「入」の状態
- 鉄筋コンクリートなどで造った高層建築物
- 参考のために書き添える事柄
- サーデイン、ショック
- いわし雲は 雲とも呼ばれる
- ミンチ状の魚肉

- 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 令和3年10月29日(金)必着
- 当選者の発表 記念品の発送をもってかえさせていただきます。
- 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140回の答え:タイシヤ(代謝)