

# 健保だより

Contents

40歳以上のみなさまへ

メタボ健診(特定健康診査)が無料で受けられます!

健診を受けましょう

健康セミナーのご案内



ご家庭に  
お持ち帰り  
ください。



東京都電気工事健康保険組合

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



# メタボ健診(特定健康診査)が 無料で受けられます!

東京都電気工事健康保険組合では、(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(略称東振協)とタイアップし、契約健診機関にてメタボ健診(特定健診)が無料でご受診いただける「東振協専用健診受診カード」をお配りいたします。

特定健康診査相当の健診を医療機関にてご受診された場合、通常8,000円程度かかりますが、今回お配りする受診カードを契約健診機関でご利用いただくと、自己負担なしで特定健診がご受診できますので、この機会にぜひご利用ください。

また、多くの市区町村で行っているがん検診と組み合わせてご利用いただければ、生活習慣病健診とほぼ同様の健診項目がリーズナブルにご受診いただけますので、ぜひご確認ください。

なお、人間ドック・生活習慣病健診・婦人生活習慣病健診等をご受診された方、またはご受診予定の方はこの受診カードは、ご利用されないようお願いいたします。

## 対象となる方

平成29年4月1日現在40歳以上の被保険者及び被扶養者の方  
(平成29年4月1日以降に当健康保険組合にご加入の方は、保健課までご相談ください)

## 送付方法(7月下旬までに配布いたします)

会社にお勤めの方 ..... 事業所あてに一括送付いたします  
ご家族の方・任意継続被保険者の方 ..... ご自宅あてに送付いたします

ご受診方法については、送付いたします受診カードをご覧ください。

\*メタボ健診(特定健康診査)とは生活習慣病予防に特化した健康診断で、検査項目は下記のとおりです。

問診・身長・体重・腹囲・BMI・血圧測定・肝機能検査(GOT・GPT・ $\gamma$ -GTP)・  
血中脂質検査(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール)・  
血糖検査(空腹時血糖またはHbA1c)・尿検査(尿糖・尿蛋白)

※全国の契約健診機関一覧表は当健康保険組合ホームページからご確認ください。



ご不明の点は保健課(TEL 03-3861-1852)までお気軽にお問い合わせください。



# 健診を受けましょう



健康な生活は人生で最も大切なものの一つと言っても過言ではありません。

東京都電気工事健康保険組合は、みなさまが安心してよりよい人生を送ることができるようサポートするためにあります。

その一環として、みなさまの現状での健康状態の把握に役立つよう、健診受診をお勧めいたします。

毎年1回の健康診断で、重病につながる「悪い芽」をあらかじめ摘むことが大切です。

	対象となる方	受診者一部負担金	組合補助額	検査項目
健康診断	被保険者及び被扶養者 (主として35歳未満の 若年の方)	1,100円を 超えた額	1,100円 (東振協契約機関は 事務費486円含む)	問診・身長・体重・視力・血圧・聴力・ 検尿・胸部X線
生活習慣病 健診	健診日当日に35歳以上の 被保険者及び被扶養者	5,600円を 超えた額	5,600円 (東振協契約機関は 事務費756円含む)	問診・身長・体重・視力・血圧・聴力・ 検尿・胸部X線・胃部X線・心電図・ 血液検査・便潜血反応
婦人生活 習慣病健診	健診日当日に35歳以上の 被保険者及び被扶養者 (女性のみ)	8,000円を 超えた額	8,000円 (東振協契約機関は 事務費756円含む)	問診・身長・体重・視力・血圧・聴力・検尿・ 胸部X線・胃部X線・心電図・血液検査・ 便潜血反応・子宮頸部細胞診・乳房診
人間ドック	健診日当日に35歳以上の 被保険者及び被扶養者	16,000円を 超えた額	16,000円 (東振協契約機関は 事務費756円含む)	問診・身長・体重・視力・血圧・聴力・ 検尿・胸部X線・胃部X線・心電図・ 血液検査・便潜血反応・肺機能検査・ 眼底&眼圧・腹部超音波検査

- 健康診断がご利用できる健診機関につきましては、同封の冊子「私たちの健康保険組合」をご覧ください。  
※平成29年度から、健保連契約の一泊ドックが廃止されたため、一泊ドック受診可能な健診機関に大きく異同がございますのでご了承ください。
- 上記に掲載した検査項目以外の項目については、東振協契約医療機関以外の医療機関では、多少異なりますのでご了承ください
- やむを得ず、契約健診機関以外で受診する場合は、冊子「私たちの健康保険組合」の健診補助金申請方法をご確認ください。
- 組合補助は、年度(4月1日から3月31日)に1回です。2回目以降の健診につきましては全額自己負担となりますのでご注意ください。

## 健診を受診された結果があまり良くなかった方は 特定保健指導をお受けください!

### Q. 特定保健指導ってなに?

- A. 特定保健指導とは、特定健診を受診された40歳以上の方(人間ドック、生活習慣病健診等の特定健診の項目を満たした健診も含みます)の生活習慣病に関係する健診項目の結果をみて、一定の条件を超えてしまった方について実施する、専門家によるライフスタイル改善の取組みです。  
生活習慣を変えようという意思決定ができるよう手助けしたり、生活習慣を変えるよう継続して支援したりします。原則として面談と期間終了後の達成評価を行います。

### Q. どうやって受けるの?

- A. 該当された方には、当健康保険組合から事業所あて(任意継続被保険者の方、被扶養者の方はご自宅あて)に「特定保健指導実施申込書」をお送りいたしますので、申込書を健康保険組合までFAXにてご送信ください。お申込み後は、特定保健指導業務を委託している東振協からご連絡いたします。

### Q. でもそういうの、お高いんじゃない?

- A. 無料でご利用いただけますので、ぜひご利用ください。健康的な生活習慣を取り戻しましょう!

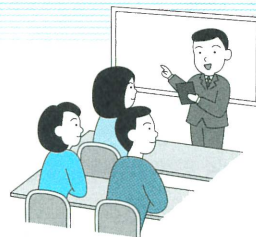
### Q. 興味はあるけど仕事が忙しくて・・・

- A. 土日実施機関もございますので、健康保険組合までご相談ください。

ご不明の点は保健課 (TEL 03-3861-1852) までお気軽にお問い合わせください。



# 健康セミナーのご案内



「健康セミナー」(健保連 東京連合会主催)を今年も開催いたします。  
みなさまにとって関心の高いテーマを専門家が分かりやすく講演する、充実した内容となっております。

**すべてのセミナーに無料でご参加いただけますが、定員に限りがございますので、申込開始日をご確認のうえ、お早めにお申込みください。**

健康経営セミナー(会社担当者様向け)			
コラボヘルスの進め方セミナー	7/18 火	13:00~15:00 18:00~20:00	産業医科大学産業生態科学研究所 講師 梶木繁之 氏
人を動かす仕組みと仕掛けセミナー	9/5 火	13:00~15:00 18:00~20:00	
栄養セミナー			
かしこい脂肪の摂り方～家庭の食事が未来の健康を決める～	8/9 水	18:30~20:00	女子栄養大学栄養科学研究所 教授 蒲池桂子 氏
栄養と運動のセミナー			
RIZAP式栄養と運動でパーフェクトボディを手に入れる	30年2/14 水	18:00~20:00	RIZAPパーソナルトレーナー 健康運動指導士 盛一紗季 氏
運動セミナー			
はじめてのヨガ	7/13 木	18:30~20:00	スポーツクラブNASインストラクター 榎本ぼう 氏
誰でも簡単、体幹を鍛えるピラティス	9/14 木	18:30~20:00	スポーツクラブNASインストラクター 西野杏美 氏
左右バランスのとれた体を目指す～シンメトリートレーニング～	11/9 木	18:30~20:00	スポーツクラブNASインストラクター 菅望 氏
かんたん健康チェック			
健康診断とはちょっと違う測定を受けてみませんか (姿勢・体脂肪・脳年齢・血管年齢チェックなど)	6/2 金	14:00~19:00	お好きな時間に来場可です
	12/1 金		
感染症予防対策セミナー			
家庭でできるインフルエンザの予防法	10/18 水	18:30~20:00	新ゆり内科 院長 高橋央 氏
喫煙とがんセミナー			
吸う人も吸わない人も、知らなげや損するがんタバコの話	10/4 水	18:30~20:00	中央内科クリニック 院長 村松弘康 氏
睡眠セミナー			
ぐっすり眠れる方法と枕の作り方	7/28 金	18:30~20:00	16号整形外科・山田朱織枕研究所 枕診断士 松本和也 氏
体質改善セミナー			
風邪予防、虚弱体質改善から始める、最強の免疫力	7/4 火	14:00~15:30	芝大門いまづクリニック 院長 今津嘉宏 氏
女性のための健康セミナー			
オトナ女子のカラダのこぼりは美容と健康の大敵! こぼりをほぐす生活習慣	10/26 木	14:00~15:00	再生未来Rサイエンスクリニック広尾 院長 日比野佐和子 氏
メンタルヘルスセミナー			
笑いと健康 ～笑うことによって病気への免疫力を高め、 健康で楽しい生活を営もう～	6/5 月	18:30~20:00	神奈川大学外国語学部国際文化交流学科 教授 大島希巳江 氏
ストレスを解放する技術について	9/15 金		メンタルトレーナー 加藤史子 氏
ストレス手放し新習慣!～やってみよう!マインドフルネス～	11/30 木		東京マインドフルネスセンター センター長 長谷川洋介 氏
歯と糖尿病対策セミナー			
歯は命! 歯周病予防で防げる糖尿病	11/8 水	14:00~15:30	赤坂見附歯科 院長 近藤郁子 氏

参加申込開始日は、セミナー開催日2か月前の初月営業日です。(例 8/9開催の場合:6/1参加申込受付開始)  
申込締切はセミナー開催前日必着で、先着順に受け付けます。

**会 場** 健康保険組合連合会東京連合会(3階会議室)

**〈所在地〉** 東京都新宿区四谷1-1-2

**〈アクセス〉** JR中央線・総武線「四ツ谷」駅 赤坂口 徒歩3分

東京メトロ丸の内線・南北線「四ツ谷」駅 四谷口 徒歩3分

※別会場が指定されているセミナーが一部ございますので、ご注意ください。

**対象者** 被保険者およびご家族の方

**申込方法** **〈インターネット〉** 下記、健康保険組合連合会東京連合会のホームページ「セミナーのご案内」よりお申込みください。

**〈郵送またはFAX〉** 健康保険組合連合会東京連合会のホームページ「セミナーのご案内」から申込書を印刷してお申込みください。健康保険組合連合会東京連合会 <http://www.kprt.jp>

**お問合せ・申込先**

健康保険組合連合会東京連合会 業務課  
〒160-0004 東京都新宿区四谷1-1-2 TEL 03-3357-5213 FAX 03-3357-8782



# 共同利用保養所のご案内

当健康保険組合の被保険者または被扶養者の方は、下記の保養所がご利用いただけます。

## 1 東振協共同利用保養所

東振協加入の各健康保険組合が運営する保養所をご利用いただけます。

東振協 共同利用 保養所	24か所(平成29年度) (日光・鬼怒川方面、上信越方面、房総方面、箱根方面、湯河原・熱海・伊豆方面、京都方面) 東振協ホームページ <a href="http://www.toshinkyō.or.jp">http://www.toshinkyō.or.jp</a>
利用方法 利用料金	各健康保険組合に電話・FAX等にてご予約ください。 なお、申込方法・受付開始日・利用料金等については、各健康保険組合によって異なりますので、東振協のホームページやご予約の際にご確認ください。

## 2 健保連共同利用保養所

健康保険組合連合会加入の各健康保険組合が運営する保養所をご利用いただけます。

※平成28年度まで特別契約保養所としてご利用いただけましたセメント商工健康保険組合の「山中山荘」は、平成29年度以降も健保連共同利用保養所としてご利用いただけますが、申込方法等に変更がございますので、詳細につきましては健保連ホームページにてご確認ください。



健保連共同 利用保養所	随時更新(健保連ホームページにてご確認ください) 健保連ホームページ <a href="http://hoken.kenporen.or.jp">http://hoken.kenporen.or.jp</a>
利用方法 利用料金	<p>① 各健康保険組合に電話・FAX等にてご予約ください。 なお、申込方法・受付開始日・利用料金等については、各健康保険組合によって異なりますので、健保連のホームページや予約の際にご確認ください。</p> <p>② 共同利用保養所利用申込書にご記入いただき、当健康保険組合まで<b>返信用封筒及び切手をご同封のうえ</b>、ご郵送ください。 当健康保険組合にて在籍証明を行い、利用先健康保険組合あてに発送いたします。</p> <p>③ 利用先健康保険組合から、ご利用者あてに利用券、請求書等が返送されます。 発送される書類、支払方法等は各健康保険組合によって異なりますので、健保連のホームページやご予約の際にご確認ください。</p>

共同利用保養所は、本来的には運営する健康保険組合の組合員専用の施設です。直前のキャンセル等なきよう、ご協力お願いいたします。

ご不明の点は保健課(TEL 03-3861-1852)までお気軽にお問い合わせください。

## 無料健康相談がご利用いただけます(健保連東京連合会)

健保連東京連合会では、電話・面談による「健康相談」を実施しております。

被保険者・被扶養者の方であればどなたでも相談料無料でご利用いただけるうえ、事前の申込み手続き等もありませんので、ぜひご利用ください。



健診結果で  
気になることがある...

今現在気になる  
症状がある...

自分自身にあった  
正しいダイエット情報を  
知りたい

健康づくりについて  
知りたい

- 相談受付時間.....毎週火曜日 9時30分から16時30分(12時から13時を除く)
- ご利用方法.....電話相談: TEL 03-3357-6561へおかけください。  
(相談料無料・ご予約不要) 面談相談: 会場は新宿区四谷1-1-2 東京連合会1階相談室です。





仕事や通勤途中にケガをした場合は、労災保険の対象になり、健康保険を使うことはできません。原因を詳しく伝えて労災保険扱いで治療を受けてください。



### 1 仕事や通勤途中とはこんな場合です

#### ■ 仕事 (業務災害)

- 仕事をしているとき
- 仕事にトイレに行ったとき
- 出張したとき
- 仕事で外出したとき など

\*こんなときは業務災害になりません。

- ・私用を行っているとき
- ・休憩時間にスポーツをしているとき
- ・わざとケガをしたとき
- ・天災にあったとき など

#### ■ 通勤途中 (通勤災害)

- 仕事への行き帰り
- 通勤途中で日常生活に必要な行為 (日用品の購入、選挙の投票、病院の受診、要介護状態の2親等内親族の介護など)を行った前後 など

\*こんなときは通勤災害になりません。

- ・映画館に立ち寄ったとき
- ・居酒屋で飲酒したとき など

業務災害、通勤災害に該当するかは、会社の最寄の労働局や労働基準監督署へお問い合わせください。

### 2 仕事や通勤途中の傷病は労災保険の対象です

仕事や通勤途中のケガや病気で病院にかかるときは、労災保険から療養補償給付 (通勤途中のときは療養給付) が給付され、原則として自己負担はありません。

健康保険を使用してケガの治療をした場合、健康保険組合から負傷原因などを照会することがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

### 3 労災保険で治療を受けるときの手続きと注意点

労災病院か労災指定病院を受診し、仕事または通勤途中での傷病であることとその原因を伝えてください。原則として自己負担なしで治療を受けることができます。一般の病院を受診したときは、治療費の全額を立て替え払いし、後日払い戻しの手続きが必要です。

仕事や通勤途中のケガの治療に誤って健康保険を使用した場合は、病院で労災保険に切り替える手続きをしてください。



## 支給される賞与からも 「健康保険料・介護保険料」が控除されます。



### 賞与とは

賞与支払届の対象となる賞与とは、被保険者が労働の対償として受ける賞与・期末手当・決算手当など名称は異なっても同一の性質を有し、年間を通じ3回まで支給されるものはすべて対象となります。

**⚠️ ご注意!** 年4回以上支給されるものは賞与ではなく、標準報酬月額算定の対象とされます。

### 保険料の算定

標準賞与額は、支払ごとに1,000円未満を切り捨てた賞与の額です。

賞与が支給された月ごとに算定し、年度累計額が573万円を超えた場合、超えた額からは保険料は控除されません。(年度とは、毎年4月1日から翌年3月31日まで)

なお、喪失日に係る月に支給される賞与からは、保険料が控除されません。

また、産前産後休業、育児休業期間中申し出の月から、終了する日の翌日が属する月の前月まで、毎月の保険料と同様に控除されませんが、年度累計額には含めます。

同一月内で再雇用が行われ、同一月内で支給される賞与の場合、退職日以前に支給される賞与からは、保険料は控除されませんが、年度累計額には含めます。

再雇用された日以後支給される賞与からは保険料が控除されます。

※介護保険料については40歳以上65歳未満の方が対象となります。



ご不明の点は適用課 (TEL 03-3861-1854) までお気軽にお問い合わせください。

## 第30回 健康管理推進委員会の講演会開催結果

平成29年3月7日、東京都電気工事健保会館において第30回健康管理推進委員会の講演会が開催されました。

本年は47名の方にご出席をいただきました。

当健康保険組合倉持常務理事の開会の挨拶に続き事務講習会に入り、健康保険組合斎藤事務部長より「健康保険組合におけるマイナンバー」と題して講習が行われ、平成29年1月1日以降のマイナンバーの取扱い等について説明がなされました。

引き続き株式会社心陽代表取締役、医師でもある石田陽子先生を講師にお迎えし、「健康企業宣言しませんか」をテーマに、講演をしていただきました。



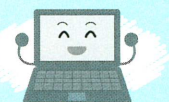
健康企業宣言をしていただくことで、健康経営に向けた取り組みを行い、従業員の皆さまが心身ともに健康を高め、離職率の低下や求職者の増加につながると考えられています。また、健康企業宣言にエントリーした事業所は健保連東京連合会や健康保険組合のホームページに事業所名を掲載いたしますのでPR効果があり、採用コスト、教育コストの低下等のメリットがあると考えられます。

健康ホワイト経営を行い、経営者が従業員に対してストレスレベルをコントロールすることにより従業員の幸福や満足、働きがい生まれ、「従業員の健康」と「企業の生産性」が相関することで企業全体の健康につながるということをわかりやすく講演していただきました。

### お知らせ

(1) 平成29年度夏季及び秋季会場別巡回健診の実施日及び申込方法は、ホームページにてお知らせいたします。

- 夏季会場別巡回健診…6月頃ホームページで広報
- 秋季会場別巡回健診…8月頃ホームページで広報



(2) 毎年多数のご参加をいただいております東振協主催「健康フェスティバル」につきましては、8月頃にホームページにてお知らせいたします。



# 東京都電気工事 健保福祉弘済会 からのお知らせ

下記の施設において、  
東京都電気工事健康保険組合の  
「被保険者証」を提示することで、  
優待割引の適用が受けられます。



## 1. 「かんぽの宿」割引

**1 契約先** 日本郵政株式会社 宿泊事業部  
東京都港区新橋六丁目19番15号

**2 施設** 全国50か所 かんぽの宿

**3 利用手順** 東京都電気工事健康保険組合の「被保険者証」を提示するだけで、  
1名1泊あたり500円(消費税込)を減じた料金になります。  
(利用料金の割引は「被保険者証」1枚につき同伴者3名まで)

**4 URL** <http://www.kanponoyado.japanpost.jp/>



## 2. 「ゴルフ用品等斡旋」

**1 契約先** 加賀スポーツ株式会社  
東京都千代田区神田松永町20番地

**2 店舗** ゴルフプラザ アクティブ AKIBA  
千代田区神田花岡町1-1 ヨドバシAkiba 9階 TEL 03-5209-1701

**3 利用手順** 東京都電気工事健康保険組合の「被保険者証」を提示するだけで、  
コーポレート価格(特別優待割引)になります。

ゴルフプラザ  
アクティブAKIBA

・店頭商品定価より……………30%割引  
・オープン価格商品……………15%割引  
※一部対象外の商品もあります。

アクティブAKIBA  
ゴルフガーデン

・ゴルフスクール入会金……………無 料  
(平日10時40分から15時50分)  
・受講料……………20%割引  
・個人レッスン受講時のボール代……………20%割引

**4 URL** <http://akiba.golf-active.jp/shop>

