

Contents 40歳以上の皆様へ 特定健康診査(メタボ健診)が無料で受けられます!
健康セミナーのご案内
らくらく禁煙コンテスト開催のお知らせ



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>



40歳以上の皆様へ

特定健康診査(メタボ健診)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、契約健診機関にて特定健康診査(メタボ健診)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30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30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。

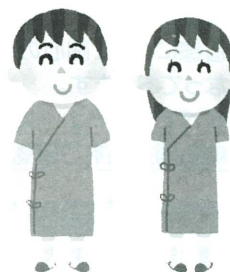
*特定健康診査(メタボ健診)とは生活習慣病予防に特化した健康診断で、検査項目は下記のとおりです。

問診・身長・体重・腹囲・BMI・血圧測定・肝機能検査(GOT・GPT・ γ -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・NHDL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です。

東京都電気工事健康保険組合は、皆様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、皆様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。
- 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。



健診結果の「C判定」って安心ですか？



- 多くの職場で行われている春の健康診断シーズンを終えて、ホッとしている方も多いのではないのでしょうか。
- とところで、健診結果はいかがでしたか？「C判定だったから安心」という方がいらっしゃいますが、本当のところどうなのでしょう？
- 実は「C判定」というのは「要観察」という状態です。例えば血圧でいえばC判定は上の血圧140以上160未満、下の血圧90以上100未満という水準ですが、この数値は基本的には治療が必要な水準です(年齢、健康状態によっても異なります)。
- もちろん、要治療(D判定)、要精検(E判定)がC判定より危険なのは言うまでもありませんが、決してC判定は放置していい、という意味ではありません。
- 実はC判定にも3種類あり、3か月後再検査のC3、6か月後再検査のC6、1年後再検査のC12と結果によって分かれてきます。
- **ご自身の健康のため、大切なご家族のため、健診結果を放置せず健診結果の指示どおりに再検査をしましょう。**
- ※精密検査と再検査は違うものです。C判定の再検査は基本的には健診時と同じ検査をして経過を観察しますが、E判定の精密検査は健診時とは別の詳しい検査で異常値の原因を探ります。



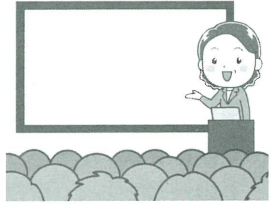
ご不明の点は保健課 (TEL 03-3861-1852) までお問い合わせください。



健康セミナーのご案内

「健康セミナー」(健保連 東京連合会・千葉連合会共催)を今年も開催いたします。皆様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)				
過重労働をさせないため働き方改革PDCAを知る	5/21 月	13:00~15:00	経営コンサルタント 藤原毅芳氏	
企業側から見たメンタルヘルス対策の必要性と運用方法について	7/9 月			
健康経営を軸にした経営の仕組みを構築する	9/4 火			
栄養セミナー (実技)				
誰でもできる超簡単&ヘルシー料理教室★ ～スパイスから作る!低糖質やみつき本格インドカレー～	男性限定 8/3 金 女性限定 8/22 水	18:00~20:00	トータルフードプロデューサー 福本陽子氏	
運動セミナー (実技)				
簡単トレーニング×セルフマッサージ =姿勢を改善して、ボディリセット!	★ 7/12 木	18:30~20:00	スポーツクラブNASインストラクター SAKURA氏	
やさしいエアロピクス	★ 9/27 木		スポーツクラブNASインストラクター SACHI氏	
リズムを楽しむダンスエクササイズ★リトモス	★ 11/8 木		スポーツクラブNASインストラクター WAKABA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・骨密度チェックなど)	6/1 金 12/7 金	14:00~19:00	好きな時間に会場可です	
睡眠セミナー				
できる大人9割がやっている 得する睡眠法	10/2 火	14:00~15:30	快眠アンバサダー 小林瑞穂氏	
体質改善セミナー				
自然治癒力を高める方法	12/13 木	14:00~15:30	(一社)日本ヒーリングフード協会 理事長 飯野晃子氏	
女性のための健康セミナー (女性限定)				
早期発見で乳がんは防げる! 賢い『がん検診』の受け方	10/26 金	18:30~20:00	浜松オンコロジーセンター 院長 渡辺亨氏	
メンタルヘルスセミナー				
凹んだらココロとカラダをラクにする方法	6/8 金	18:30~20:00	スポーツ医学博士 メンタルセラピスト 治面地順子氏	
アンガーマネジメント なぜ『怒り』の感情が湧くのか?	9/12 水		(株)フィスメックEAP事業本部本部長 樺沢敏紀氏	
心を整える マインドフルネス	★ 10/10 水		(株)サンカラ 代表取締役 マインドフルネス講師 人見ルミ氏	

★ 別会場

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 8/3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1週間前必着で、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、ホームページ等でご確認ください。



対象者 被保険者及びご家族の方

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

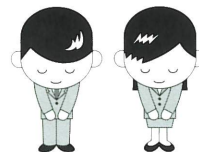
法改正及び算定基礎届作成等に関する 説明会のご案内

毎年、7月に提出していただく「被保険者報酬月額算定基礎届」の定時決定の時期が近づいてまいりました。今年では平成30年7月2日(月)から7月10日(火)までに届出を提出していただきます。

本年度は健康保険法の改正等もございますので、法改正及び届書の記載方法等についての説明会を下記のとおり開催いたします。

また、当日は説明会会場にて「算定基礎届・月額変更届」の届出用紙及び「算定基礎届・月額変更届の手引き」をお渡しいたします。

事務担当者様の出席方よろしくお願いたします。



開催日時と場所

6月8日(金) 午後2時00分 東京都電気工事健保会館4階
千代田区・中央区・港区・台東区・墨田区・江東区・荒川区・足立区・葛飾区・江戸川区・東京23区外の東京都に所在する事業所

6月11日(月) 午後2時00分 東京都電気工事健保会館4階
品川区・大田区・目黒区・渋谷区・新宿区・中野区・杉並区・世田谷区・豊島区・板橋区・練馬区・文京区・北区・東京都以外に所在する事業所

※前記のとおり、会場の収容人数の関係で便宜上区分させていただきましたが、ご都合によりどちらに出席されても差し支えございません。

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とは扱わず、報酬とみなして標準報酬月額の算定の対象となります。

保険料の算定

標準賞与額とは支払ごとに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、保険料は控除されません。

また、産前産後休業、育児休業期間中で保険料免除の申し出があった場合は、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ず。

再雇用が行われ、同じ月に支給される賞与の場合、退職日以前に支給される賞与に対する保険料についても、保険料は控除されませんが、年度累計額には含めず。

再雇用された日以後支給される賞与に対して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。



健康管理推進委員会講演会開催結果

平成30年3月8日、東京都電気工事健保会館において第31回健康管理推進委員会の講演会が開催され、44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、合同会社生活習慣病予防研究センター代表であり医師の岡山明先生を講師にお迎えし、「医師が教える 健康づくりの秘訣～簡単!健診結果を活かした職場の健康づくり～」をテーマに、講演をしていただきました。

健康保険組合が保有する健診結果や特定保健指導を活用することで、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病など重大な病気の発症を予防することができ、家族の皆様にも健康保険組合が実施している特定健診などを積極的に受診していただくことで、従業員やその家族も含めた職場の健康づくりを健康保険組合がサポートしてくれることをわかりやすく講演していただきました。

講演会に引き続き、当健康保険組合大村保健施設係長より「当健康保険組合における職場の健康づくり支援について」と題して講習が行われ、コラボヘルスや事業所訪問等について説明がなされました。



高額療養費について(70歳以上の方)

世代間の負担の公平性や負担能力に応じて費用を負担するという観点から、70歳以上の方の高額療養費の自己負担限度額の引き上げと現役並み所得者の所得区分が細分化されます。

<現行>

区分	標準報酬月額	外来の限度額 (個人ごと)	外来+入院の限度額 (世帯ごと)
現役並み	28万円以上	57,600円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% 4か月目からは44,400円
一般	26万円以下	14,000円 (年間144,000円上限)	57,600円 4か月目からは44,400円
低所得Ⅱ	非課税	8,000円 (年間144,000円上限)	24,600円
低所得Ⅰ	非課税 (所得が一定以下)		15,000円

<平成30年8月～>

標準報酬月額	外来の限度額 (個人ごと)	外来+入院の限度額 (世帯ごと)
83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% 4か月目からは140,100円	
53~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% 4か月目からは93,000円	
28~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% 4か月目からは44,400円	
26万円以下	18,000円 (年間144,000円上限)	57,600円 4か月目からは44,400円
非課税	8,000円 (年間144,000円上限)	24,600円
非課税 (所得が一定以下)		15,000円

※一般外来(個人)の自己負担限度額は、年間144,000円が上限となります。具体的な手続きについては追ってお知らせいたします。

※「健康保険高齢受給者証」の「一部負担金の割合」が「3割」の方で、平成30年8月診療分以降、ご入院等により高額な医療費が見込まれる方は「健康保険限度額適用認定証」が必要となりますので、当健康保険組合にご申請ください。(標準報酬月額が83万円以上の方は申請は不要です。)

ご不明の点は給付課 (TEL 03-3861-1853) までお問い合わせください。



(1) 平成30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。


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	23か所(平成30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 http://www.toshinkyō.or.jp
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。

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 http://hoken.kenporen.or.jp	
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ご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返信用封筒及び切手をご同封のうえ、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>	

第2期データヘルス計画のお知らせ

わたしたちの健康保険組合では、一人当たりの医療費が約28万円(健保連平均24万円)と高額で、特に生活習慣病で高額となる傾向です。

当健康保険組合における特定健康診査実施率64.1%(健保連平均72.8%)、特定保健指導終了率4.5%(健保連平均15.2%)と、ここ数年上昇していますが、いまだ低い受診率で推移しております。特に被扶養者の特定健康診査健診実施率は26.3%(健保連平均42.1%)で、ご家族の方のほとんどが、ご自身の健康状態を把握できていない恐れがあります。

このため医療費抑制と受診率向上に特に効果があると考えられる以下の事業について注力して取り組みます。



1 事業主との協働事業(コラボヘルス)及び健康企業宣言

事業主様と共同で職場の健康づくりに取り組みます。

■事業主との協働事業(コラボヘルス)

(1) 事業所訪問事業

健康保険組合事務局と医療専門職が事業所を訪問し、医療費の傾向や健診データ、職場の健康づくりへのアドバイス等の情報提供を行います。

(2) 禁煙コンテスト

「らくらく禁煙コンテスト」に参加し、事業所での禁煙を支援します。

(3) 職場の健康づくり支援

当健康保険組合が半額を補助して健康器具(血圧計等)を斡旋し、事業所での健康づくりを支援します。

■健康企業宣言事業

健康保険組合連合会東京連合会等が発足させた健康企業宣言東京推進協議会が実施する健康企業宣言に参加します。

2 腎不全重症化予防プログラム

一人当たりの医療費が最も高い慢性腎不全(人工透析)のリスク者を、健診データから抽出し、医療機関未受診の方へ受診勧奨をいたします。

早期発見・早期治療の観点から健診結果に問題があるリスク者に医療機関で受診いただくことで、人工透析に至る前に重症化を予防することが重要です。

また、人工透析重症化予防以外にも、脳卒中、心筋梗塞等を引き起こす恐れのある高血圧・高脂血症が疑われる方についても同様に抽出し、受療勧奨を行い、健診結果リスク者が適正な医療を受けずに、急激に重症化しないよう予防に取り組みます。

申込締切 平成30年6月8日(金)

開催期間 平成30年6月23日(土)～8月3日(金)



通信制の6週間禁煙プログラム

「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禁煙準備期間と完全禁煙期間に分けることで、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プログラムです。

タバコをやめたいけどなかなか踏み切りがつかない…という方、ぜひこの機会に禁煙してみませんか？

申込受付期間	平成30年5月20日(日)～6月8日(金)
参加費	参加者負担 無料 ※健康保険組合が参加費5,400円(税込)を負担いたします
参加資格	当健康保険組合の被保険者及び被扶養者の方で、平成30年8月3日まで資格のある方
応募方法	下記の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは郵送にてお申し込みください。

● コンテストの流れ

1週目 6/23

2週目 6/30

3週目 7/7

4週目 7/14

5週目 7/21

6週目 7/28

禁煙準備期間

- 禁煙の「重要性を高める」
- 禁煙の「自信を高める」

完全禁煙期間

- 禁煙日誌をつける
- 禁断症状に打ち克つ
- 自信の高まりをチェック
- 掲示板を活用する
- 再喫煙を防ぐ
- 禁煙の効果をチェック

心の準備	禁煙の準備	✦ チャレンジ!	✦ チャレンジ!	✦ チャレンジ!	✦ チャレンジ!
1週目、2週目レポート提出				6週目終了後レポート提出	
1回目サポートメール配信		2回目サポートメール配信		3回目サポートメール配信	

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支え合いながら禁煙成功を目指す!!
- ・レポートやアンケートの提出はマイページが便利!!

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

- ・禁煙にチャレンジしていて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

- ・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!!

参加者特典

禁煙コンテストの教材

参加者の方には下記の教材を送付いたします。

- 『らくらく禁煙ブック』
(中村正和、大島明、増居志津子 著
出版:(株)法研)

禁煙に取り組むための手引書です。

- 『禁煙コンテスト参加用マニュアル』
禁煙コンテストの進め方教材の使い方を説明しています。
提出をいただく1週目、2週目、6週目レポートが綴じ込まれています。

※受付期間内に申込をいただいた方には、コンテスト開催の5日前までに教材をお送りいたします。

■ 参加申込書

FAX 03-3862-9700

参加申込者氏名	事業所名	被保険者証 記号:	番号:
教材送付先住所※チェックをしてください <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 事業所		電話番号	
〒			
メールアドレス			

主催/公益財団法人日本対がん協会 共催/東京都電気工事健康保険組合

個人情報の取扱いについて

「らくらく禁煙コンテスト」の申込み・参加に伴い収集された個人情報はコンテストの運営にのみ使用させていただきます。

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