

健保だより

KENPO DAYORI

令和
5年

新春
号

No.615

Contents

年頭のご挨拶

「医療費のお知らせ」をお送りします
毎年1回健診を受けましょう！



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>



医療費のお知らせをお送りします

【対象期間】令和3年11月診療分～令和4年10月診療分(※)

【対象者】12月23日時点で在籍しており1月以降も資格のある被保険者及び被扶養者

【送付先】①被保険者及び被扶養者…お勤め先の事業所

②任意継続被保険者……ご自宅

※診療費の請求が健康保険組合に届くのは、診療月から早くも2か月後になるため、10月診療分までの記載となります。



医療費のお知らせは医療費控除の申告で使用することができます

医療費のお知らせに記載されていないものについては、領収書により申告していただくことになります。

医療費控除の申告に関することは、
最寄りの税務署にお問い合わせください。

国税庁 所得税確定申告ページはこちら→



柔道整復師(整骨院・接骨院)の正しいかかり方

柔道整復師とは、骨折、脱臼、ねんざ、打撲や肉離れなどの痛みに対して施術を行う専門家です。したがって、手術や薬の処方、レントゲン検査などは行えません。

柔道整復師による施術は、健康保険の使用に制限があります。施術を受ける前にきちんと確認して正しく施術を受けることが大切です。

施術を受けるときの注意事項

① 負傷原因を正確に伝えてください。

正確に負傷原因を伝えて、まず健康保険が使えるかどうか確認してください。

整骨院・接骨院(柔道整復師)では、いつ、どこで、どうして負傷したのかを施術録に記載することが義務付けられています。また、負傷原因が労働災害に該当する場合は、労災保険からの給付になります。

交通事故など第三者行為による負傷の場合は、当健康保険組合に連絡することが必要になります。

② 病院での治療と重複はできません。

同一の負傷について同時期に保険医療機関(病院、診療所など)での治療と柔道整復師の施術を重複して受けた場合は、原則として柔道整復師の施術料は全額自己負担となります。

③ 施術が長期にわたる場合は、医師の診断を受けてください。

施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けてください。

④ 療養費支給申請書は原則自分で署名をしてください。

療養費支給申請書は、受療者が柔道整復師に当組合への請求を委任するものです。負傷原因、負傷名、施術日数、金額などをよく確認し、原則自分で署名をしてください。

白紙の用紙に署名をするのは間違った請求につながりますので、ご注意ください。

⑤ 領収証は必ずもらいましょう。

領収証を必ずもらい、金額が問題ないか確認しましょう。受け取った領収証は保管しておきましょう。

健康保険が使えます

- 骨折、脱臼
(応急手当以外は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です)
- 外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)
外傷性とは、「関節等の可動域を超えた捻れや外力によって身体の組織が損傷を受けた状態を示すもので、いずれの負傷も、身体の組織の損傷の状態が、慢性に至っていないものであること」とされています。
- 負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のケガや痛み
- 骨折、脱臼の施術後に運動機能の回復を目的に行った運動
負傷日から15日間を除き、2回目以降の施術の際に運動機能回復のための各種運動を20分程度行った場合です。いわゆるストレッチングは対象になりません。

健康保険は使えません

保険証が使えないため全額自己負担

- 単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)による痛み
- 脳疾患の後遺症などの慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術
内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 労災保険が適用される仕事や通勤途上でのケガ(雇用されている人)

年頭のご挨拶



理事長 由井 茂

謹んで新年のご祝詞を申し上げます。
被保険者並びに家族の皆様におかれましては、新しい年を健やかに迎えられることとお慶び申し上げます。
また、平素は当健康保険組合の事業運営にあたり格別のご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、健康保険組合を取り巻く情勢ですが、高齢者医療への拠出金の増加と支え手である現役世代の減少により、極めて厳しい状況が続いております。令和4年度から団塊の世代が75歳到達により、すべて後期高齢者となる令和7年度にかけて拠出金が急増するという構造的な問題は依然、解消されておらず、令和5年度以降、毎年増加する拠出金により更なる財政悪化が見込まれます。日本の優れた「国民皆保険制度」を将来にわたって持続可能なものにしていくためにも、公正な改革を強く望むところです。

なお、本年度も職場の健康づくりに関する事業主様の支援及び組合員の方々の健康寿命の延伸に向けて予防・健康づくりの推進をするべくデータヘルス計画を柱とする更なる保健事業の拡充をはかってまいりますので、今後とも、より一層のご理解、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びとなりますが、一日も早いコロナ禍の終息を願うとともに、本年が幸多き1年になりますよう心からお祈り申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

謹賀新年 組合会議員一同



互選議員	選定議員	互選理事	選定理事	常務理事	理事長
吉澤 雄久	山本 正治	福田 宏喜	高島 克俊	鈴木 馨	鈴木 正則
(株)さいでん	多摩電気工事(株)	東電物流(株)	協立電気興業(株)	ネグロス電工(株)	(株)スズデン
					東京都電気工事工業組合
					東京パワーテクノロジ(株)
					東京電設サービス(株)
					東電タウンプランニング(株)
					三立電機工業(株)
					スタジオ・デザイン(株)
					松永電機工業(株)
					勝田電設工業(株)
					東邦電気工事(株)
					大迫電気(株)
					(株)アルプス電業
					(株)カタヤマ
					三興電気(株)
					宝生工業(株)
					(株)上杉電機工業
					岩崎電気工事(株)
					紫光電気(株)
					(株)ジュウキ
					山梨電設興業(株)
					加瀬電機(株)
					(株)山中電機
					酒井電気工業(株)
					ベリティーズ(株)
					東京都電気工事健康保険組合
					由井 茂

ご不明の点は給付課(03-3861-1853)までお問い合わせください。

放置は危険！生活習慣病

COPDの重症化を食い止めよう

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、肺の炎症によって呼吸しにくくなる病気です。主に喫煙が原因で、空気の通り道である気管支が狭まったり、肺の細胞が破壊されることで起こります。初期は咳や痰、軽い息切れ程度ですが、じわじわと悪化し、最終的には鼻から酸素を吸入する装置が必要になることもある苦しい病気です。完治は困難ですが、症状を和らげたり進行を遅らせることは可能です。思い当たる方は医療機関を受診しましょう。

COPDの合併症

COPDの人は、そうでない人と比べ肺がんなどになりやすいといわれています。肺だけに留まらず、糖尿病や虚血性心疾患、骨粗しょう症など全身にも影響が及びます。

糖尿病

炎症によりインスリンが効きにくくなり、糖尿病を発病しやすくなります。

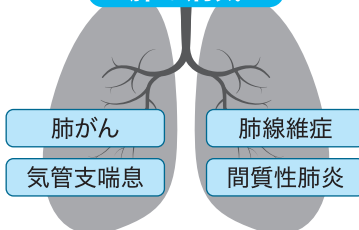


やせ

呼吸でかなりのエネルギーを消費するうえ、ふくらんだ肺が胃を圧迫するため食欲がなくなります。



肺の病気



骨粗しょう症・筋肉減少

食欲不振による低栄養や運動不足などが原因で起こります。



虚血性心疾患

炎症により動脈硬化が進行し、狭心症や心筋梗塞、脳卒中を引き起こします。



不安・抑うつ

日常生活が制限されることによる孤独感などで、気持ちが沈みます。



COPDの可能性をセルフチェック！

右の質問の合計点が4点以上の方はCOPDの可能性ががあります。できるだけ早く呼吸器内科を受診し、検査を受けましょう。3点以下でも、長引く咳や痰など、気になる症状がある人は受診をおすすめします。

1	現在おいくつですか？	40～49歳(0点)	50～59歳(1点)	60～69歳(2点)	70歳～(3点)
2	かぜを引いていないのに痰がからんで咳をすることがありますか？	いつも・ほとんどいつも・ときどき(1点)	まれに・ほとんどない(0点)		
3	走ったり重い荷物を運んだとき、同年代と比べて息切れしやすいですか？	はい(1点)	いいえ(0点)		
4	この1年間で走ったり重い荷物を運んだとき、ゼイゼイやヒューヒューを感じることはありませんか？	いつも(2点)	ほとんどいつも(1点)	ときどき・まれに・ほとんどない(0点)	
5	これまで、たばこをどれくらい吸いましたか？(1日の平均本数×喫煙年数=)	吸わない(0点)	1～399(1点)	400～999(2点)	1000～(3点)

質問票「COPD-Q」

出典: Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2017 May 15;12:1469.

いまならQUOカード
プレゼントキャンペーン
実施中

「禁煙外来」を利用して禁煙しませんか

【対象となる方】 令和4年4月1日以降に、医療機関で保険診療による禁煙外来治療の5回目の治療を終了し、禁煙継続の意思のある方

【お申込方法】 「申込書及び禁煙証明書（ホームページお知らせ欄よりダウンロードしてください）」にご記入のうえ、5回分の禁煙外来の領収書及び診療報酬明細書の写しを添付し、当健康保険組合にご郵送ください。



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。

健康企業宣言しませんか？

社員の皆様の健康づくりを支援し、企業全体で健康づくりを積極的に推進する健康経営に取り組み、健康経営優良企業「銀の認定」を取得された企業を紹介いたします。

職場の健康づくりには、健康診断、特定保健指導、そして健康企業宣言が有効です。

さらなる健康づくりのため、皆様の「健康企業宣言」を心よりお待ちしております。

事業所名 由井電気工業株式会社

所在地 東京都渋谷区代々木2-11-2

事業内容 電気設備工事

●健康企業宣言

「人生100年時代」が到来しつつある現在、当社では、いかにして従業員に〈長く楽しく〉働いてもらえるかを喫緊の課題として、心と体の健康づくりに取り組んでいます。そこで、昨年2月に健康企業宣言を行い、当社の取り組みを評価いただき、同年10月5日に「銀の認定」を拝受いたしました。

現在、70歳までの就業確保は努力義務の段階ですが、少子高齢化がこのまま進めば、近い将来、さらなる定年制の引き上げを取り入れる企業が増えてくるでしょう。そのとき、心と体の健康を保てていなければ、働きたくても働くことができず、企業側も事業を継続することが難しくなり、結果、労働人口は低下の一途をたどり、社会保障制度の循環も破綻してしまいます。

そこで弊社では、熱中症対策といった安全衛生に関する取り組み、「1日1万歩」運動や就業前のストレッチ・体操の導入といった健康な体づくりへの取り組みに加え、20代30代から健康を意識できるような職場づくりを実践しています。建設業という職種上、とくに若い時は無理をしがちですが、たばこの健康被害や食生活の重要性などの知識を社内でも共有することで、「健康でいることがかっこいいんだ」という意識を、全社員



社内トレーニングルームで健康づくりに取り組む由井健太郎代表取締役

がもてる空気づくりを行っています。

もうひとつ、健康への取り組みで重要だと考えているのが、女性従業員の存在です。建設業は他の業種に比べ、女性比率が2割に満たない状況ですが、これからどんどん増えていくことが予想されます。そこで、これまであまり試みられてこなかった女性のライフステージに寄り添った就業形態を構築していくことが、従業員の健康という点で重要だと考えています。

また当社では、近年、積極的に女性従業員の採用を行ってきた結果、社内や現場事務所の清潔さにより気をつけるようになり、身だしなみに気を配ることで社外への対応が明るくなるなど、健康を通じてプラスになった点が多々ありました。女性が働きやすい職場イコール健康を意識した職場だということをあらためて実感しています。

今後、建設業も男女比が少なくなっていくでしょう。そのときに、女性も男性も働きやすい企業の先端として当社が位置づけただけでなく、健康を意識した取り組みを積極的に行っていきたいと思います。

●具体的な取り組み

- ・「健康診断受診率100%の達成・維持」に加え、40歳以上の従業員に対して診断結果に基づく個別の健康指導の実施
- ・社内と事業所内に、「糖質ゼロ飲料」（お茶・コーヒー）を常備し、無償で提供
- ・社内活動として、「世界一簡単な健康法 1日1万歩」を開始
- ・熱中症対策として、各現場に「ポカリスエットアイスラリー」「ネッククーラー」を配布
- ・社内に「職場健康づくり担当者」を設置し、定期的に健康を意識するためのテーマについて従業員同士が話し合う会議「健康コラム」を開催

「健康経営」とは？

企業が職場の健康づくりに取り組むことで、社員の皆様が健康な生活を送り、いきいきと働くことができるようにする取り組みが「健康経営」です。

事業所として健康経営に取り組む、という意志表示が「健康企業宣言」です。

参加するとどんなメリットが？

社員の皆様の病気などのリスク減につながるのももちろん、健康づくりに積極的な企業として、名刺や求職案内などでアピールできたり、イメージアップが図れます。

❁ 広めよう健康経営!! 健康企業宣言に参加しませんか? ❁

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。



2. 報告事項

- (1) 事業概況
- (2) その他

- ### 1. 協議事項
- 第1号議案 令和4年度保健事業（職場の感染症予防対策支援）の追加実施の件
 - 第2号議案 個人情報保護管理規程一部変更の件
 - 第3号議案 診療報酬明細書及び調剤報酬明細書のCSV情報等紙以外の媒体による保存に係る運用管理規程一部変更の件
 - 第4号議案 レセプトオンライン請求システムに係る安全対策規程一部変更の件
 - 第5号議案 滞納処分認可の件
 - 第6号議案 事業所の編入・削除の件
 - 第7号議案 駐車場防水工事の件

標記理事会在令和4年10月11日に開催され、左記事業について可決承認されました。

第459回理事会開催結果

記

公告

■ 編入事業所		■ 削除事業所	
名称	所在地	名称	所在地
新都電検(株)	江東区	(有)マコト電機商会	板橋区
三水電気(株)	渋谷区	(有)三友社	品川区
(株)南洲電業	大田区	東京金杉電気工事協同組合	台東区
和田電気(株)	板橋区	扶桑電設(株)	千代田区
共栄電設(株)	北区	(株)里島商会	大田区
(有)澤井電気商会	港区	晴和電気工業(株)	大田区
メイコウ電気設備(株)	渋谷区	電水興業(株)	大田区

* 被扶養者調書(異動届)の提出はお済みですか？

提出期限が過ぎておりますので、提出がまだの方は至急事業所担当者へ提出してください。

被扶養者の資格確認は、適正な保険給付と高齢者医療制度に係る納付金・支援金の適正な負担のために必要不可欠な手続きです。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

● 問い合わせ先
適用課 (TEL 03-3861-1854)

* 個人番号(マイナンバー)の提出をお願いします

当健康保険組合にご加入されている全ての方は個人番号の提出が必要です。

現在、オンライン資格確認が開始しておりますので、提出がお済みでない方は当健康保険組合へ速やかに提出していただきますようご協力をお願いいたします。

また、紛失等により個人番号を変更された方は、新しい個人番号の提出が必要となりますので届出をお願いいたします。

よくある誤解
カードは安全です



保険証として
利用できます



* 各種健診の補助金申請はお済みですか

契約健診機関以外で健診を受診したときは、補助金申請が可能な場合があります。補助金は年度内(令和5年3月31日まで)にご申請くださいますようお願いいたします。

※補助金申請書は、令和4年度版「私たちの健康保険組合」の73ページ、質問票は74ページに掲載しておりますので、コピーしてご利用ください。またホームページからもダウンロードいただけます。

* ホームページをご利用ください!

東京都電気工事健康保険組合ではホームページを開設しております。

ウォーキング大会のお知らせ、健康講演会等の各種最新のお知らせを掲載しております。

● URL
<http://www.denkoukenpo.or.jp>

東京都電気工事健康保険組合

検索

スキー場割引券をお配りいたします

右記スキー場の割引券を配布いたします。
ウィンタースポーツにお出かけの際は、ぜひご検討ください。
ご希望の方は、保健課までご連絡ください。



スキー場		割引料金	通常料金
福島県	グランデコリゾート	3,900円	5,900円
群馬県	たんばらスキーパーク	3,000円	5,000円
栃木県	ハンターマウンテン塩原	4,800円	6,500円
	マウントジーンズ那須	3,800円	4,800円
新潟県	舞子スノーリゾート	4,200円	5,500円
	神立高原スキー場	3,900円	5,200円
長野県	白馬八方尾根スキー場	6,000円	6,500円

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、東振協共同利用保養所及び健保連共同利用保養所がご利用いただけます。利用方法は各ホームページをご確認ください。

東振協ホームページ <http://www.toshinkyoo.or.jp>
健保連ホームページ <http://hoken.kenporen.or.jp>

新型コロナウイルス感染症対策のため、特別の体制で営業している可能性があります。詳細は、保養所を運営する各健康保険組合までご確認ください。また、ご利用の際は、新型コロナウイルス感染症への対策を行ったうえでご利用ください。



レクリエーション施設特別優待契約

加入者の皆様に、体力づくりやリフレッシュの機会を提供することで、体と心の健康づくりをトータル的にサポートいたします。契約施設で健康保険被保険者証を提示していただくなど、簡単な方法でお得な割引が利用できます(契約施設の詳細や、ご利用方法については、ホームページをご覧ください)。

対象施設

大江戸温泉物語 浦安万華郷	健康保険被保険者証提示で割引
浅草ROX	健康保険被保険者証提示で割引
まつり湯箱根小涌園ユネッサン	健康保険被保険者証提示で割引
横浜八景島シーパラダイス	健康保険組合で配布する特待割引券利用で割引 (健康保険組合までお電話ください)
HISベネフィットデスク(旅行代金を一部割引等)	特設サイトからの旅行予約で割引等
旧かんぼの宿	健康保険被保険者証提示で割引
富士急ハイランド(FUJIYAMA CLUB)	FUJIYAMA CLUBにて優待券を発行し、提示することで割引
※FUJIYAMA CLUB ログインID:tdkhk(すべて小文字) パスワード:5255	

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。

毎年1回 健診を受けましょう!!



「人生100年時代」

健康診断をご受診いただき、健康寿命を延ばすため、日々の健康管理をしませんか？

人間ドック期間限定 健診機関の協賛により、今年度も下記15施設で人間ドック特別キャンペーンを行います！
特典のおしらせ 今年度未受診の方はぜひ、このお得な**期間限定**のサービスをご利用ください。

健診機関	所在地/予約電話番号	料金(税込)	特典	期間	
IMS Me-Life クリニック千葉	千葉市中央区新町 1000-8階 043-204-5511	日婦人間ドック 41,800円 (割引後)	日婦人間ドック料金を割引。 44,000円 → 41,800円	令和5年1月4日 から 令和5年3月31日	
井上記念病院	千葉市中央区新田町 1-16 043-245-8811	日婦人間ドック 40,700円	日婦人間ドック受診者にオプション検査料金割引。 ・動脈硬化検診:3,300円 → 1,650円 ・超音波骨密度測定:1,100円 → 550円 ・BNP(心機能)検査:2,200円 → 1,100円	令和5年1月4日 から 令和5年3月31日	
アムス丸の内 パレスビルクリニック	千代田区丸の内 1-1-1パレスビル4階 03-3211-1171	日婦人間ドック 45,100円	日婦人間ドック受診者に、ホテルランチ券または近隣指定飲食店のお食事券3,000円分進呈。(対象受付開始時間あり) 受付開始時間 8:15~10:30 パレスホテル東京グランドキッチンランチ券 12:30~13:30 お食事券3,000円分(近隣指定飲食店)	令和5年1月4日 から 令和5年3月31日	
芝パーククリニック	港区芝公園2-4-1 03-3434-4485	一泊人間ドック 66,000円 日婦人間ドック 45,100円	・胃部X線検査を内視鏡検査に無料で変更可能。 ・人間ドック受診の男性にはPSA(前立腺がん腫瘍マーカー)、女性にはCA125(卵巣がん腫瘍マーカー)を無料でサービス。	令和5年2月1日 から 令和5年3月31日	
汐留健診クリニック	港区浜松町1-17-10 03-3432-8888	・日婦人間ドック 31,000円 41,000円 ・脳ドック 20,000円 (いずれも割引後)	・日婦人間ドック料金を割引。 胃バリウム検査:42,900円 → 31,000円 胃内視鏡検査:48,400円 → 41,000円 ・日婦人間ドック受診者に対して、以下項目の料金を割引。 脳ドック:30,800円 → 20,000円	令和5年1月4日 から 令和5年3月31日	
進興会	進興クリニック	品川区大崎2-1-1 03-5408-8181	日婦人間ドック 39,600円	日婦人間ドック受診者に、 中和抗体検査を無料でサービス。	令和5年2月1日 から 令和5年3月31日
	オーバルコート 健診クリニック	品川区東五反田2-17-1 03-5408-8181			
	セラヴィ新橋 クリニック	港区西新橋2-39-3 03-5408-8181			
	立川北口健診館	立川市曙町2-37-7 042-521-1212			
鷺谷健診センター	台東区根岸2-19-19 03-3873-9161	日婦人間ドック 34,000円 (割引後)	日婦人間ドック料金を割引。 44,000円 → 34,000円 (同健診センターで、初めて人間ドックを受診する方限定)	令和5年1月1日 から 令和5年3月31日	
PL東京健康管理 センター	渋谷区神山町17-8 03-3469-1163	日婦人間ドック 52,800円	日婦人間ドック受診者に、 胸部らせんCT検査を無料でサービス。	令和5年2月1日 から 令和5年3月31日	
IMS Me-Life クリニック池袋	豊島区東池袋 1-21-11-10階 03-3989-1112	日婦人間ドック 41,800円 (割引後)	日婦人間ドック料金を割引。 44,000円 → 41,800円	令和5年1月4日 から 令和5年3月31日	
野村病院 予防医学センター	三鷹市下連雀8-3-6 0422-47-8811	日婦人間ドック 40,000円 (割引後)	日婦人間ドック料金を割引。 42,900円 → 40,000円	令和5年1月4日 から 令和5年3月31日	
アムスランドマーク クリニック	横浜市西区 みなとみらい2-2-1-1 ランドマークタワー 7階 045-222-5588	日婦人間ドック 45,100円	日婦人間ドック受診者に、ホテルランチ券または近隣指定飲食店のお食事券3,000円分進呈。(対象受付開始時間あり) 受付開始時間 7:50~10:00 横浜ロイヤルパークホテルランチ券 12:00~13:00 お食事券3,000円分	令和5年1月4日 から 令和5年3月31日	
石和温泉病院	笛吹市石和町八田 330-5 055-263-7071	日婦人間ドック 43,010円	日婦人間ドック受診者に、 腫瘍マーカーを無料でサービス。	令和5年2月1日 から 令和5年3月31日	

35歳以上人間ドックご受診の方へは、**上記料金のうち健康保険組合から16,000円の補助**を行います。

※健康保険組合からの補助は年度に1回です。

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。