

令和
6年

新春
号

KENPO DAYORI

健保だより

No.619

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>



SDGs × 健康

SDGs (Sustainable Development Goals)
世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

SDGsというと「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

タバコ編



世界でタバコ規制が強化

SDGsの具体的な課題(ターゲット)の中で、タバコ規制の実施があげられており、世界で受動喫煙防止などの対策の強化が進んでいます。

■世界でのタバコ規制の例

<p>屋内全面禁煙</p> <p>飲食店内も全面禁煙</p>	<p>タバコ税引き上げ</p> <p>1箱(20本) 約3,000円の国も!</p>
<p>タバコの健康警告表示</p> <p>生々しい画像が衝撃的</p>	<p>タバコ広告の禁止</p> <p>新聞やネットもダメ</p>

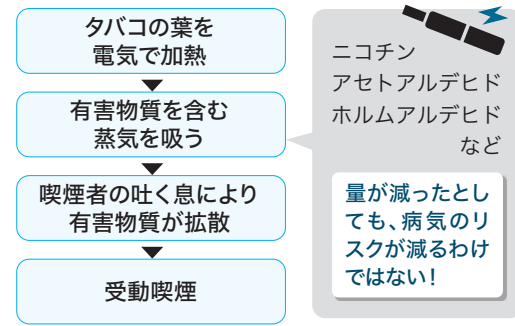
—日本の現状は?—

健康増進法の改正により原則屋内禁煙になったものの、喫煙室の設置等が認められており、不完全な状態です。また、警告表示は文字のみ、タバコ広告を規制できていない等、海外よりも対策が遅れているといえます。

加熱式でも大丈夫じゃない!

従来のタバコ(紙巻きタバコ)より害が少ないと思われがちな加熱式タバコも、発がん性物質などが発生するうえ、受動喫煙も起こります。

■加熱式タバコでも害は減らない



—未知のリスク:有機溶剤—

加熱式タバコや電子タバコに使われる有機溶剤(プロピレングリコール・グリセロール)は、食品添加物として認められているものの、加熱して吸うと、重い肺炎を起こす危険性があると指摘されています。

参考)厚生労働省 e-ヘルスネット[情報提供]「たばこ規制・対策」「喫煙による健康影響」/
日本禁煙学会「電子タバコ、加熱式タバコをお使いの方に重要なお知らせ」/日本医師会 禁煙推進Webサイト「禁煙は愛」



「禁煙外来」に補助がご利用いただけます

禁煙外来治療終了後、5,000円(上限)の補助金をご利用いただけます。

令和5年度は、禁煙外来補助金を受給でき、かつ禁煙を継続している方へ、インセンティブとして、3,000円分のQUOカードを贈呈いたしますので、禁煙を継続していただける方は、補助金申請と同時に「禁煙継続宣言書」をご提出ください。
※領収書の写し(禁煙外来治療(病院分と薬局分)が補助金申請に必要ですので、保管をお願いいたします。)

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。

健康企業宣言しませんか



社員の皆様の健康を経営に重要な要素として、企業全体で健康づくりに積極的に取り組む健康経営という経営スタイルが定着しつつあります。

今号では「健康企業宣言」に組み、健康経営優良企業「銀の認定」を取得された事業所の取り組みを紹介いたします。

「従業員の健康はもちろん大切にしているけど、健康診断以外何をしたらいいの?」そのようにお悩みの事業主様、ご担当者様は少なくないのではないのでしょうか。

「健康企業宣言」の取り組みでは健康な職場づくりのための要点が項目ごとにチェックシート方式でまとめられており、すでに企業としてどのくらい達成しているか?これから必要とされるのはどのような項目なのかを、可視化することができる仕組みになっています。

健康保険組合が全力でサポートさせていただきますので、「健康企業宣言」にご参加いただき、健康な職場づくりを健康経営につなげませんか?

事業所名	株式会社前田電設
所在地	東京都練馬区土支田2-17-2
事業内容	配電線設備工事、受変電設備工事、空調設備工事、通信設備工事、一般電気設備工事、電気土木設備工事、警報設備工事等

現在、建設業界において大きな課題である人手不足。今後も深刻化が予想されるため、会社を持続的に発展させるには、社員に心身ともに健康で長く働いてもらう取り組みが不可欠です。また、社員の健康状態が会社の業績や生産性に与える影響は科学的にも証明されています。

このことから、当社では社員の健康への投資を重要な経営の柱と考え、以前から様々な取り組みをしてきました。

そして、2022年7月に「健康企業宣言」を行い、新制度の策定等さらに健康への取り組みを強化した結果、2023年9月に「銀の認定」を取得することができました。

今はまだ健康づくり担当からの働きかけによるものがほとんどですが、今後は社員一人一人が健康について考え、積極的な取り組みが増えていく事を期待しています。

2020年に創業50周年を迎えた当社ですが、この先も社員が笑顔でいきいきと長く働けるよう健康経営の取り組みを継続し、100周年も健康企業として迎えられるよう精進して参ります!

最後に、健康企業宣言から銀の認定取得に至るまで、当社の取り組みを評価しサポートして下さった健康保険組合様に感謝申し上げます。

●具体的な取り組み

- ・特別健康有休制度
- ・人間ドック受診制度
- ・安全健康勤続表彰
- ・二次検診、特定保健指導の受診勧奨
- ・喫煙場所の設置、時間の制限
- ・糖質ゼロイオン飲料配布



前田 憲利代表取締役(中央)と健康づくりご担当者様

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。

名称	所在地
削除事業所	
株建電社	所在地
杉山電気(株)	所在地
株白善	所在地
株さとみ	所在地
編入事業所	
Can(株)	練馬区
西多摩電設工業協同組合	羽村市

公告

編入事業所

削除事業所

- 報告事項
 - 健保会館来客用階段通路補修及び2階事務室OAフロア設置工事について
 - 事業概況
 - その他

議題

- 協議事項
 - 第1号議案 第156回組合開催の件
 - 第2号議案 滞納処分認可の件
 - 第3号議案 事業所の編入・削除の件

第465回理事会開催結果

標記理事会在令和5年11月29日に開催され、左記事案について可決承認されました。

記

■あなたは大丈夫？ 保険料が増える方がいます

任意継続被保険者の標準報酬月額、令和6年4月分保険料から資格喪失時(退職時)の標準報酬月額へ変更になります。これに伴い保険料が増額する任意継続被保険者がいますので、ご注意ください。



← 詳細はホームページ「新着情報」
2022年8月23日掲載

問い合わせ先 適用課 (TEL 03-3861-1854)

■マイナンバーカードの保険証利用申し込みはお済みですか？

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、次の2つのことが必要です。



- 健康保険組合へマイナンバー(個人番号)を届出(資格取得届・被扶養者異動届に記載)
- マイナポータルで、保険証利用登録を行う

詳細はこちらからご確認ください。→

マイナ保険証利用
受診メリット



マイナ保険証の
利用申込



■令和5年12月から住所変更の届出が必要になります

12月以降、健康保険法施行規則の改正により健康保険組合では住所の管理が必要になりました。

- 「住民票上の住所」は、オンライン資格確認等システムに誤りのないデータ登録をするために必要です。
- 「居住地住所」は、健康診断のご案内など健康保険組合から加入者へ郵送物を送付する場合に必要です。

12月以降、加入者の住所(住民票上の住所・居住地)について変更があった際は、「住所変更届」で届け出てください。

■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。調書をお持ちの方がいましたら、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で皆様の保険料を守ります。

- 適正な保険給付を行います。
- 高齢者医療制度に係る納付金・支援金の適正につながります。

問い合わせ先 適用課 (TEL 03-3861-1854)

■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

■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6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5年度版「私たちの健康保険組合」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。

■特定保健指導の受け忘れはありませんか？

健診結果から、生活習慣改善のためのプログラム(特定保健指導)に該当された方は、年度内に受け忘れのないようお願いいたします。(終了された方には1,000円分のQUOカードプレゼントキャンペーン実施中です。)

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 グランデコロリゾート	4,800円	5,300円	
群馬県 たんばらスキーパーク	3,200円	5,200円	
栃木県	ハンターマウンテン塩原	5,200円	6,700円
	マウントジーンズ那須	3,800円	4,900円
新潟県	舞子スノーリゾート	4,800円	6,200円
	湯沢中里スノーリゾート	4,200円	5,500円
	ムイカススノーリゾート	3,800円	4,900円
	ニノックススノーパーク	3,800円	4,700円
	キュービッドバレイ	3,800円	5,000円
神立高原スキー場	5,200円	5,700円	
長野県 白馬八方尾根スキー場	6,500円	7,200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 <https://www.toshinkyō.or.jp>

健保連ホームページ <http://hoken.kenporen.or.jp>



料金・営業日等の詳細は、保養所を運営する各健康保険組合までご確認ください。

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

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
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	
浅草ROXまつり湯	健康保険被保険者証提示で割引
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)
亀の井ホテル	健康保険被保険者証提示で割引
いわき藤間温泉ホテル湊	健康保険被保険者証提示で割引

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」

健康に暮らすために、毎年の健康診断で健康の「現在地」を知ることが大切です。

人間ドック期間限定特典のお知らせ



健診機関の協賛により、今年度も下記12施設で人間ドック特別キャンペーンを行います！
1月から4月にかけてのお得な期間限定のサービスとなっておりますので、受診をご検討ください。

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6年1月4日 から 令和6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6年1月4日 から 令和6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6年2月1日 から 令和6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6年1月4日 から 令和6年4月30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6年2月1日 から 令和6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 37,300円 (割引後)	日婦人間ドック料金を割引。 47,300円 → 37,300円	令和6年4月1日 から 令和6年4月30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6年1月4日 から 令和6年3月31日	
アムスランドマーク クリニック	横浜西区 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6年1月4日 から 令和6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、 CA19-9(腫瘍マーカー)を無料でサービス。	令和6年2月1日 から 令和6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。