

2016

春

No.589

健保だより



「さくら色の富士山」/山梨 カセイ食品(株) 渡邊清美さん

平成28年度予算と保健事業が決まりました	2~4
平成28年4月から健康保険制度が改正されます	7
平成28年度保険料率の引下げと予算について.....	4
平成28年度春季合同健診のお知らせ	5
業務部からのお知らせ	6
平成28年度算定基礎届事務説明会について ご家族に異動はありませんか?!	
「ジェネリック医薬品のご案内」の効果について	10
健康保険が使えるのは、 打撲やねんざなど外傷性のケガに限られています!	12
組合会理事、議員就任のお知らせ	15
経済学の豆知識「2025年問題」	8
今月の顔「株式会社花園饅頭」	9
すこやか通信「新年度スタート! 免疫力を高めて健康に!」	11
第33回応急手当講習会/第40回介護教室のご案内	13
リゾートトラスト保養施設のご案内/ 第18回フォトコンテスト入賞作品発表/ 公告・お知らせ/保養施設・スポーツ施設のご案内	14 ~ 15
共済会だより	16
ホームページをご利用ください/お中元商品斡旋販売について/ 結婚式場斡旋のご案内/東食学園各教室の募集/ 家庭常備薬等の斡旋について/自転車向け保険のご案内	
けんぽクイズ/我が家のペット写真館	裏表紙

ご家庭にお持ち帰りください。

東京都食品健康保険組合
<http://www.tosyoku.org/>

平成28年度

保健事業のお知らせ

※各保健事業に關しましてはホームページ上でもお知らせしております。

保健指導宣伝の事業

機関誌「健保だより」の発行

組合事業並びに健康保険、健康管理に関する情報を載せ、組合員との相互関係を深めるため全被保険者向けに年4回（春・夏・秋・冬）発行



脳ドック

*特約医療機関での実施

対象年齢：40歳以上（被保険者及び被扶養者）

受診料：35,000円+消費税

大腸がん検診（年度内1回）

*検体を検査機関に郵送して実施（7月～9月は除く）

対象年齢：35歳以上（被保険者及び被扶養者）

受診料：5,000円

二次検診

健康診断等の結果により、必要に応じて実施

健康相談

保健相談室

TEL03(3833)5169(直)

管理栄養士等が栄養と食生活など健康に関する相談を電話メールにて随時実施

健康日本21

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図ることを目的としたセミナー等を実施

特定健診・特定保健指導

40歳以上の被保険者及び被扶養者を対象にメタボリックシンドロームに着目した健診等を実施

事業所訪問

健診後の食事指導、健康管理指導のための事業所訪問を実施

データヘルス計画

健診データや診療報酬明細書（レセプト）などの情報を活用し、健康づくりや疾病予防、重症化予防を目的とした効果的な保健事業をPDCA（計画・実行・評価・改善）サイクルにより実施

インフルエンザワクチン接種

接種対象年齢：65歳未満（被保険者のみ）

接種料

*上野健康管理センター・指定医療機関での実施：1,000円

ホームページ

ホームページによる組合事業全般の周知・広報を実施

出産記念品を贈呈

被保険者及び被扶養者が第一子を出生した場合に記念品を贈呈



各種講習会の開催

事務担当者を対象とした算定説明会、講習会並びに被保険者被扶養者を対象とした応急手当講習会等を開催

疾病予防の事業

お問い合わせ

上野健康管理センター

TEL03(3833)5167(直)

指定医療機関

幸楽メディカルクリニック

TEL03(3355)0308(直)

健康診断

健康診断A

対象年齢：35歳未満（被保険者及び被扶養者）

受診料

*上野健康管理センター・指定医療機関での実施：1,500円

*巡回・合同健診会場での実施：2,000円



健康診断B

対象年齢：35歳以上（被保険者及び被扶養者）

受診料

*上野健康管理センター・指定医療機関での実施：2,500円

*巡回・合同健診会場での実施：3,500円

特定健診

対象年齢：40歳以上（被保険者及び被扶養者）

受診料

*上野健康管理センター・指定医療機関での実施：無料

*契約医療機関での実施

7,000円の健保負担額を超えた差額は自己負担

補助金額：健診費用から5,000円を差し引いた額に対して2,000円を限度に支給。なお、補助金の支給については、

当健保組合が実施する健康診断（施設及び巡回）を受けることができます。その他の機関（保健所・診療所・病院等）に行つて健康診断を受けたときに支給

*他の医療機関などで実施

人間ドック

対象年齢：35歳以上（被保険者及び被扶養者）

受診料

基本コース：10,000円

男性コース（50歳以上）：10,000円（基本コース+PSA

〈前立腺腫瘍マーカー〉

婦人科Aコース：11,000円（基本コース+乳房触診検査

と乳房超音波検査

婦人科Bコース：11,800円（上野健康管理センターでのみ実施

（基本コース+乳房触診検査と乳房X線撮影検査）

補助金額：ドック費用から20,000円を差し引いた額に

対して20,000円を限度に支給

*他の医療機関などで実施

※健診は補助金を含め、年度内1回のみで重複受診はできません。健康診断（A・B）・人間ドックのうち、いずれかを選擇ください。

保養のための事業

ご利用は各施設・予約センターへ直接予約
現地で「保険証」を提示してください

契約保養所

*リゾートトラスト：全国29ヶ所の施設（14ページ参照）

その他ご利用いただける保養施設（15ページ参照）

*那須高原「蘭の里」（栃木県那須郡那須町）

*泉郷グループ（八ヶ岳、蓼科、伊豆、安曇野、鳥羽他）

*ニッソーグリーンピア津南（新潟県中魚沼郡津南町）

*公共宿泊施設（休暇村、ハイッ・いこの村）

*ちやちや山荘（山梨県南都留郡山中湖村旭田丘）

*リトル生命の森（千葉県長生郡長柄町）

*うたの宿（箱根・熱海）（15ページ参照）



お問い合わせ
総務課
TEL03(3833)5150(直)

体育奨励の事業

契約スポーツ施設

*へるすぴあ（東京都板橋区）と契約（15ページ参照）

健康日本21イベント

被保険者、被扶養者が参加できる事業を実施



お問い合わせ
総務課
TEL03(3833)5150(直)

東食学園

ウオーキング、抹茶と和菓子、書道、料理の教室を実施

お問い合わせ

一般社団法人東京都食品福利共済会

TEL03(3833)5169(直)

在宅介護支援の事業

介護教室

介護保険制度の理解を深め、介護機器の使用方法などを実技や体験により在宅介護を支援



お問い合わせ
総務課
TEL03(3833)5150(直)

個人情報保護の取り組み

当健保組合の個人情報の取り扱いは、個人情報取得の際にはその目的を明確にし、利用目的達成の範囲内で取り扱っており、個人情報の保護に関する法律及び関連するその他の法令・規範を遵守しております。

第三者への個人情報提供は、ご本人からの同意を得たうえで行います。また、組合員は組合員自身の個人情報について、開示・訂正・削除などを求めることができます。（法令に基づいた場合は除外されます。）



平成28年度

保険料率の引下げについて



平成28年度の事業計画（案）及び収入支出予算（案）は、去る2月17日の第163回組合会において承認されました。

当健保組合では、疾病予防事業や医療費適正化対策等による医療費縮減など、財政健全化の取り組みにより、平成28年度の健康保険料率を引き下げることとしました。

しかしながら、今後も医療費の増加が見込まれるため、加入員及び事業主の皆様方におかれましては、引き続き医療費縮減のご協力をお願いいたします。

新保険料率

平成28年3月分保険料
(平成28年4月納付分から)

		平成28年2月分迄	
健康保険	一般保険料率	96.78 / 1,000	
	内訳	基本保険料率	64.60 / 1,000
		特定保険料率	32.18 / 1,000
	調整保険料率	1.22 / 1,000	
	合計保険料率	98.00 / 1,000	
介護保険料率		15.20 / 1,000	

		平成28年3月分以降
		93.77 / 1,000
		62.20 / 1,000
		31.57 / 1,000
		1.23 / 1,000
		95.00 / 1,000
		15.20 / 1,000

基本保険料 加入者の医療給付、保健事業等に充てるための保険料

調整保険料 高額な医療費発生組合の財政影響の緩和、財政窮迫組合の支援のための交付金交付事業に充てるための保険料

特定保険料 後期高齢者支援金、前期高齢者納付金など高齢者の医療を支える費用に充てるための保険料

介護保険料 介護保険の給付に充てるための保険料 (40歳以上65歳未満の被保険者から徴収)

平成28年度

収入支出予算概要表

一般勘定

収入

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)	割合
健康保険料収入	25,664,906	399,765	96.5%
調整保険料収入	337,651	5,259	1.3%
国庫負担金収入	13,046	203	0.0%
その他	1		0.0%
繰入金	42,600	664	0.2%
国庫補助金収入	10,002	156	0.0%
財政調整事業交付金	262,201	4,084	1.0%
雑収入	259,663	4,045	1.0%
合計	26,590,070	414,176	100.0%

支出

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)	割合	
事務費	519,135	8,086	2.0%	
保険給付費	13,918,634	216,801	52.3%	
納付金	前期高齢者納付金	3,759,283	58,556	14.1%
	後期高齢者支援金	4,503,619	70,150	17.0%
	病床転換支援金	36	1	0.0%
	日雇拋出金	1		0.0%
	退職者給付拋出金	378,509	5,896	1.4%
	老人保健拋出金	182	3	0.0%
	小計	8,641,630	134,605	32.5%
保健事業費	1,094,508	17,048	4.1%	
財政調整事業拋出金	337,651	5,259	1.3%	
その他	33,297	519	0.1%	
予備費	2,045,215	31,857	7.7%	
合計	26,590,070	414,176	100.0%	

介護勘定

収入

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)	割合
介護保険収入	2,321,174	73,688	87.9%
繰入金	318,234	10,103	12.1%
雑収入	289	9	0.0%
合計	2,639,697	83,800	100.0%

支出

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)	割合
介護納付金	2,638,696	83,768	100.0%
介護保険料還付金	1,000	32	0.0%
雑支出	1		0.0%
合計	2,639,697	83,800	100.0%

平成28年度

春季合同健診のお知らせ

受診対象

被保険者及び被扶養者
※健康保険の資格手続き中の方は、必ず会場でお申し出ください。

受診料

健康診断A 2,000円(35歳未満の被保険者及び被扶養者)
健康診断B 3,500円(35歳以上の被保険者及び被扶養者)
特定健診 自己負担なし
(40歳以上の被扶養者、40歳以上の任意継続被保険者及び被扶養者)

※年齢は年度内の年齢です



受診資格

年度内1回(平成28年4月1日～平成29年3月31日の期間)
※注意 健診は補助金申請を含め年度内1回のみで、重複受診はできません。年齢により異なりますが、人間ドック、健康診断(健康診断A、健康診断B、特定健診)のいずれかをご選択ください。

受診方法

健康診断を受診される方は当健保組合所定の「健康診断受診票」と「保険証」を、
特定健診を受診される方は「特定健診受診券」と「保険証」を、それぞれ当日ご持参ください。

●受診の予約は不要です。

受診料の支払方法

被保険者……後日、事業主に請求します。
被扶養者、任意継続被保険者及び被扶養者・・・受診当日、会場でお支払いいただきますので、受診料をご持参ください。

	会場		実施日	受付時間
都内	銀座	松屋アネックスビル6階(中央区銀座3-7-10)	5月30日(月)・5月31日(火) 6月23日(木)・6月24日(金)	午前 9時～午後4時
	築地	築地社会教育会館2階(中央区築地4-15-1)	5月6日(金)・6月30日(木)	午前 10時～午後4時
	日本橋	日本橋プラザ3階(中央区日本橋2-3-4)	5月 9日(月)・5月10日(火) 5月20日(金)	午前 9時～午後4時
	渋谷	渋谷ブルームホール1階(渋谷区桜丘町9-1)	6月20日(月)・6月21日(火)	午前 9時～午後4時
	池袋	池袋サンシャイン文化会館5階 (豊島区東池袋3-1-4)	5月23日(月)	午前 10時～午後4時
			5月24日(火)	午前 10時～午後3時30分
町田	町田市文化交流センター5階(町田市原町田4-1-14)	6月10日(金)	午前 10時～午後4時	
その他の地域	仙台	仙台商工会議所7階(仙台市青葉区本町2-16-12)	6月 6日(月)	午前 10時～午後4時
	横浜	神奈川県社会福祉会館2階(横浜市神奈川区沢渡4-2)	6月22日(水)	午前 10時～午後4時
	川崎	川崎市産業振興会館4階(川崎市幸区堀川町66-20)	6月28日(火)	午前 10時～午後4時
	柏	柏商工会議所4階(柏市東上町7-18)	5月19日(木)	午前 10時～午後4時
	津田沼	津田沼モリシアホール4階(習志野市谷津1-16-1)	5月13日(金)	午前 10時～午後4時
	名古屋	名古屋 東別院会館2階(名古屋市中区橘2-8-45)	5月16日(月)・5月17日(火)	午前 10時～午後4時
	大阪	大阪科学技術センター地下1階(大阪市西区鞆本町1-8-4) 昨年までの会場は変更となりました	5月26日(木)・5月27日(金)	午前 10時～午後4時

※1.健診受付時間が会場により異なりますのでご注意ください。
(各会場とも午前の受付は12時まで、午後の受付は1時30分開始となります)

※2.秋季合同健診で町田・仙台・名古屋・大阪は実施しません。春季合同健診にて受診してください。

お問い合わせは

上野健康管理センター TEL 03(5688)5431

平成28年度

算定基礎届 事務説明会について

今年の
算定基礎届は
7月11日(月)
までに提出して
ください。

4月・5月・6月に受けた報酬に基づき、9月以降の保険料や保険給付を算出する基礎となる標準報酬月額を決定しますので、正確な届出をお願いいたします。



健康保険被保険者証の
検認等に係る確認総括表
をご提出いただき、ありが
とございました

算定基礎届の事務説明会を開催いたします。
事務担当者の皆様方におかれましては、大変お忙しい中とは存じますが、
ご出席いただきますようお願いいたします。

日時 平成28年6月9日(木) 午後2時から

開催場所 東食健保会館 5階

届出の対象者

7月1日現在の被保険者全員です。ただし、6月1日以降に被保険者資格を取得した方や7月・8月・9月を改定月とする月額変更該当する方は除かれます。
なお、算定基礎届事務説明会の開催は5月中旬に、算定基礎届の提出は6月中旬に、それぞれ改めて文書でお知らせします。



春は卒業・就職のシーズンです

ご家族に異動はありませんか?!

お子様の就職など、扶養されている方々に次のような異動が生じたときは、「被扶養者の異動(削除)届」を提出してください。

- 就職したとき (就職先の健康保険に加入します)
- 結婚したとき (配偶者の加入する健康保険の被扶養者になったとき)
- 死亡したとき
- 年金やパート、アルバイト等の年間収入が130万円(60歳以上は180万円)を超えたとき
- 離婚等により、配偶者や子供との生計維持関係が消滅したとき

被扶養者
異動届(削除)
の提出を
お忘れなく!



就職



結婚

お問い合わせは

業務部 TEL 03(3833)5152

暮らしQuiz



風邪をひいた時、熱を下げるために冷やすと良いのは体のどの部分?

①おでこ ②脇の下 ③お腹

答え ②

平成28年4月から健康保険制度が改正されます

持続可能な医療保険制度を構築するため、制度改正が必要となっています。
 主な改正内容についてお知らせします。

改正内容	平成28年4月から	現行	留意点
入院時の食事代の見直し	1食あたり 360円	1食あたり 260円 	<ul style="list-style-type: none"> ・低所得者等※の方は変更なし ・平成30年度からは460円
標準報酬月額等 上限の引き上げ	標準報酬月額 139万円(50等級)	121万円(47等級)	<ul style="list-style-type: none"> ・上限3等級引上げとなります
	標準賞与額 573万円	540万円	<ul style="list-style-type: none"> ・年度累計の引上げとなります
紹介状なしの大病院受診時の定額負担導入	特定機能病院等を受診する場合、定額(5,000円から10,000円程度)の自己負担を支払う(義務化)	病院(200床以上)が設定した特別料金を支払う 	<ul style="list-style-type: none"> ・救急等は除く ・再診の場合(他の医療機関を紹介されたにも関わらず再受診した場合)にも適用
患者申出療養の創設(国内未承認の医薬品等を使用したいとき)	患者からの申出により、研究中核病院が国に申請する新たな仕組みを追加(承認まで原則6週間)	医療機関が国に申請する保険外併用療養費制度のみ(承認までおおむね6~7カ月)	<ul style="list-style-type: none"> ・国内未承認の医薬品等にかかる医療費は自己負担。健康保険適用部分の医療費は保険外併用療養費として支給
傷病手当金・ 出産手当金の 算定方法の見直し	手当金の基礎となる標準報酬日額		<ul style="list-style-type: none"> ・被保険者期間が1年間に満たない人は、被保険者期間の平均か健保組合の全被保険者平均のいずれか低い方を標準報酬日額とします
	直近12カ月間の標準報酬月額を平均した額 ÷ 30	直前の標準報酬月額 ÷ 30	

※ 低所得者の負担額(現行100円または200円)と難病及び小児慢性特定疾病の患者については現行どおりに据え置かれます。

◎上記のほか、平成28年10月からは、従業員501人以上の事業所を対象にパート等の短時間労働の方にも社会保険(健康保険・厚生年金)の適用が拡大されます。また、兄姉の被扶養者認定における同居要件が撤廃されることとなります。

お問い合わせは

業務部 TEL 03(3833)5152 (直通)



東京都食品健康保険組合
健全政策顧問
小峰 隆夫

2025年問題

日本の長期的な将来を展望した時、人口問題が最大の問題であることは誰もが知っています。もう少し詳しく展望してみますと、時期的には2025年頃から多くの課題が現れるだろうと予想されています。これが「2025年問題」です。

なぜ2025年なのでしょう。それは、この頃から団塊の世代（終戦直後に生まれた人口の塊）が一斉に後期高齢者（75歳以上）になっていくからです。国立社会保障・人口問題研究所の推計（出生率、死亡率中位）によりますと、後期高齢者の数は、2015年から2025年の間に3割以上も増加すると見込まれています。

同じ高齢者といっても、65〜74歳の「前期高齢者」は、まだ体力的にも金銭的にも余裕があります。後期高齢者になると、次第に医療・介護などの問題に

直面することになります。

担い手が減ることも重要なポイントです。後期高齢者が増えると社会全体の医療・介護サービス需要が増加し、年金の支払いも大幅に増えます。すると、こうした医療・介護サービスを担い、そのコストを支払い、年金を負担する側はどうなるのかという大問題が生じます。

仮に、20〜64歳層が担い手になるとし、以下これを「担い手層」と呼ぶことにしましょう。前述の人口見通しによりますと、担い手層人口は、2015年から2025年にかけて8%ほど減少します。

こうして「担われる層」が急増し、「担い手層」は減少するわけですから、「担い手層」と「担われる層」のバランスが変化します。その度合いを見るために、担われる層の数を担い手層の数で割った数字を「担い手比率」

と呼ぶことにしましょう。担い手比率が上がるほど、担い手の負担は重くなります。この比率は、2015年には23・2だったのですが、2025年には33・2へと上昇します。担い手の負担はかなり重くなるのです。

こうした人口の変化は、例えば、介護需要の増大、介護離職問題、介護士不足問題を引き起こすでしょうし、社会保険料負担の増大や財政赤字の拡大が起きやすくなります。さらに、後期高齢者が増えるのは主に大都市圏ですから、地域的にも難しい対応を迫られそうです。

2025年はそれほど遠い先ではありません。今からこの頃を見据えた対応を図っていく必要があります。

小峰 隆夫

法政大学大学院 政策創造研究科教授
日本経済研究センター理事・研究顧問
専門 ・ 日本経済論 ・ 経済政策論
・ 人口と経済

F a
c e

No.95

This Month

株式会社花園万頭
営業推進部

嘉部 このみさん

<http://www.tokyo-hanaman.co.jp/>



● 会社の紹介

花園万頭は、天保5年（1834年）に「石川屋本舗」として加賀百万石の城下金沢に創始者・石川弥三兵衛によって始められた和菓子屋です。昭和5年、三代目 弥一郎は加賀百万石前田家の御用の地であった現在地、新宿三光町（現在新宿5丁目）に店を移し、近隣にある新宿の鎮守・花園神社の名にちなみ、古来より万頭に研究改良を加えて考案した独自の万頭に「花園」と命名し、新しい菓子「花園万頭」を造りました。それと共に屋号の「花園万頭」と改められ、今日の基盤を築きました。

● 代表銘菓

「花園万頭」
上新粉、上用粉、小麦粉を混ぜ、山芋をすりおろして入れ、しつとりとした皮に仕上げた万頭。女性の小さな口にも入るように考えた細長い俵



▲本店ビル外観

型も特徴です。発売当初は「日本一高い日本一うまい」のキャッチフレーズで売り出だされました。

「ぬれ甘なつと」

発売以来60余年を数える代表銘菓。北海道産の粒選り大納言小豆の姿を崩すことなく、豆芯までほどよく密漬けた舌にとろけるような甘納豆です。



▲花園万頭



▲ぬれ甘なつと

● 私の仕事

私は昨年秋より、売店の販促物作製や、商品、資材の企画等の販促・企画の仕事に携わっております。ディスプレイやパッケージで商品の魅力を一層引き出し、店頭でお客様に手に取って頂けるよう試行錯誤しています。

● 私の健康法

私の健康法は、ゴルフです。父親に誘われたのがきっかけで始めて、一緒に練習やコースに行っています。なかなかスコアが伸びませんが、飛距離が良いとスカッとストレス発散になります。最近では、会社のコンペにも参加しています。



▲本店1階内観

「ジェネリック医薬品のご案内」の効果について

平成27年6月に5,029名の方に「ジェネリック医薬品のご案内」を送りました。この度、発送後の効果についてとりまとめましたので、報告いたします。

区分	切替案内者数	切替者数	切替率	削減額(年間換算)
平成27年度	5,029名	819名	22.6%	1,090万円
平成26年度	5,968名	3,190名	53.4%	2,011万円

(注)削減額は、先発医薬品から後発医薬品(ジェネリック医薬品)に切替えたことにより薬剤費が減少した金額です



ジェネリック医薬品への切替は、加入員の皆様方の自己負担額が軽減されるとともに健保組合の医療費の削減にもつながります。また、平成30年度から、ジェネリック医薬品の使用割合が、健保組合が支払う後期高齢者支援金への加算・減算の要素となることなどが検討されています。ジェネリック医薬品利用促進の目的をご理解いただき、より一層のご協力をお願いいたします。



ジェネリック医薬品Q&A

Q ジェネリック医薬品はなぜ安いのか？

A 新薬(先発医薬品)に比べ開発コストがかからないからです。

先発医薬品を作るのに、長い年月と膨大な開発コストがかかっています。そのため20～25年間の特許期間中は開発した製薬会社の独占販売となります。この特許期間後に新薬と同様の有効成分、同じ効能で製造された薬がジェネリック医薬品(後発医薬品)です。開発コストがかからない分、値段を安く設定できるのです。厚生労働省の承認を受けているので、効果や安全性は新薬とほぼ同等です。



お問い合わせは 情報管理課 TEL 03(3833)5155

新年度スタート! 免疫力を高めて健康に!

「免疫」とは「疫(病)から免れる」という字の意味のとおり、体内に入った細菌やウイルス、体内で発生したガン細胞などの異物から身を守る働きです。この働きが低下するとウイルス感染やガン等の病気にかかりやすくなります。毎日の食事により自己免疫力を高めましょう。



あなたは大丈夫? 免疫力チェック!



- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 便秘に悩んでいる | <input type="checkbox"/> ストレスを感じる事が多い |
| <input type="checkbox"/> 風邪をひくとなかなか治らない | <input type="checkbox"/> どことなくシャキッとしない |
| <input type="checkbox"/> しっかり寝てもなかなか疲れがとれない | <input type="checkbox"/> 肌が荒れやすい |
| <input type="checkbox"/> 食べないダイエットをしている | <input type="checkbox"/> 食生活が乱れている |
| <input type="checkbox"/> 飲酒・喫煙の習慣がある | <input type="checkbox"/> まったく運動していない |

check 5つ以上
既に免疫力が大きく低下している可能性があります。

check 3つ以上
免疫力が低下しやすくなっており、注意が必要です。

免疫力を高める食事・生活のポイント

★バランスの良い食事(主食・主菜・副菜を揃えて食べる)

食事が偏って栄養バランスが乱れると、免疫に大切な栄養が不足し、その能力の低下を招きます。

- 主食** ご飯、パン、麺類、穀物類、芋類(細胞のエネルギー源となる)
- 主菜** 肉、魚・魚介類、卵、大豆類、乳製品(細胞や免疫物質の構成成分で免疫物質を維持する)
- 副菜** 野菜、きのこ、海藻、果物(免疫能力を高める)

バランスが大事!



★免疫能力を高める食品、サポートする食品を積極的にとる(色々な食品を組み合わせると効果的!)

免疫機能を強化・調整する成分

βカロチン(緑黄色野菜等)、カゼインペプチド(牛乳、乳製品)、アリシン(にんにく、玉ねぎ、ねぎ等)

乳酸菌、ビフィズス菌等

腸の善玉菌を増やし腸内細菌のバランスを良くして免疫を活性化させるヨーグルト、納豆、味噌、キムチ、ぬか漬け等

抗酸化成分

免疫細胞を傷つける活性酸素の害を防ぐポリフェノール類(緑茶、紅茶、赤ワイン、ナス等)、フラボノイド類(りんご、玉ねぎ、ブロッコリー、大豆等)、カロテノイド類(トマト、エビ、カニ、鮭等)

食物繊維・オリゴ糖

腸内の有害物を排泄したり、善玉菌のエサとなって腸内の環境を整え、善玉菌を増殖させる野菜類、果物、海藻、豆類、こんにゃく、玄米、ハチミツ等



★適度な運動で身体の代謝をUP

免疫力を上げるのに欠かせないのがナチュラルキラー(NK)細胞と呼ばれるウイルスなどから身体を守るリンパ球です。こうしたNK細胞の活動は身体の代謝を上げることでより活発になることが知られています。ウォーキング、ラジオ体操、ジョギング、サイクリング等、自分のライフスタイルに合わせて心地よく身体を動かしてみましょう。なかなか運動の時間が取れない方は、エレベーターより階段を利用したり、可能な範囲で移動を徒歩や自転車にしてみたりといった小さな積み重ねでも大丈夫です。



★良質な睡眠で心身ともに回復を

心身ともに仕事の緊張から解放され、心底リラックスしているのが睡眠中です。神経を休ませ、落ち着いた気持ちで眠りにつくと、脳も身体も十分に休むことができ、結果として免疫力が向上します。寝る前にぬるめのお湯に15~30分ほどゆっくりつかると、血行も促進して相乗効果で免疫力を高めることができます。



お問い合わせは 保健相談室へ TEL 03(3833)5169(直)

暮らしQuiz

メタボリックシンドロームの診断基準となる腹囲の数値は?

①男性80cm、女性85cm ②男性85cm、女性90cm ③男性90cm、女性95cm

答え ②

😊 筋肉痛により整骨院でマッサージを受けたAさんの場合



健康保険が使えるのは、打撲やねんざなど 外傷性のケガに限られています！

接骨院や整骨院では「各種健康保険取り扱い」と表示していても、全ての施術に健康保険が使えるわけではありません。健康保険の対象外の症状で施術を受けた場合には、全額自己負担となります。医療機関との重複受診も認められませんので、注意しましょう。

接骨院、整骨院では…

次のような場合、全額自己負担となります。

- 日常生活からくる疲労・肩こり
- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- 過去の交通事故等による後遺症
- 病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎ヘルニアなど）からくる痛みやこり
- 脳疾患による後遺症などの慢性的病気
- 改善のみに限らない長期の施術 など

健康保険の対象になるもの

医師の同意が必要ないもの

- ・ 打撲 ・ 捻挫
- ・ 挫傷（肉離れ）

医師の同意が必要なもの

- ・ 骨折 ・ 脱臼
- ※応急処置を除く

※療養費支給申請書の内容（負傷原因、負傷名、日数、金額）を必ず確認して、自分で署名しましょう。

当健保組合では…

接骨院・整骨院で受けた内容についてお問い合わせをすることがあります。

最近、接骨院・整骨院からの保険請求で不適切な請求（健康保険対象外の請求、水増し請求など）が増えています。当健保組合では、皆様方からの健康保険料を適正に使用するため、接骨院・整骨院を利用した方に照会を行うことがありますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

第33回 応急手当講習会のご案内

上級救命技能
認定証が
もらえます

もし自分のそばにいる人が倒れたら、あなたはAEDを使えますか？ AEDがあるのに、だれも使えず手遅れになるケースもあります。AEDの操作自体は簡単なので、いざというときのために体験しておきましょう！



開催日時 **12/3(土)**
参加費:2,000円
昼食付

申込締切 **10/31(月)**

日時	平成28年12月3日(土) 午前9時～午後5時		
場所	東食健保会館 4階大会議室	参加資格	被保険者・被扶養者
講習内容	上級救命講習	講師	東京防災救急協会の方
募集人数	30名(先着順)	受講料	2,000円 (テキスト・昼食代として)
参加予約	電話・郵送・FAXいずれかでお申込み(下記参照)		
申込締切	平成28年10月31日(月)		

第40回 介護教室のご案内



「わかりやすい」「ためになる」と評判の佐々木由恵先生の介護教室です。個別での相談も可能です。



佐々木由恵先生

日時	平成28年11月26日(土) 午前10時～午後4時		
場所	東食健保会館 4階大会議室	参加資格	被保険者・被扶養者
講習内容	認知症ケア (予防・看護・介護)	講師	佐々木 由恵先生
募集人数	30名(先着順)	受講料	1,000円 (テキスト・昼食代として)
参加予約	電話・郵送・FAXいずれかでお申込み(下記参照)		
申込締切	平成28年10月31日(月)		

開催日時 **11/26(土)**
参加費:1,000円
昼食付

申込締切 **10/31(月)**

介護教室・応急手当講習会

お申し込み・お問い合わせ先 郵送・電話・FAXのいずれかでお申し込みください。

TEL 03(3833)5150(直)

FAX 03(3833)5927

郵送 〒110-8611 東京都台東区東上野2-25-8
東京都食品健康保険組合 総務部総務課

※ 郵送・FAXの場合は、下記の申込書に必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。

参加案内書は募集の締切後にお送りいたします

✂ キリトリ線

ご参加の方に○をしてください。両方のご参加も可能です。

第40回介護教室 平成28年11月26日(土)		第33回応急手当講習会 平成28年12月3日(土)	
健康保険証の 記号・番号	-	事業所名 (会社名)	
フリガナ		続柄	
氏名			
参加案内書 送付先	〒 -	(勤務先・自宅) どちらか○で囲む	
電話番号	()	携帯番号	()

※本申込書に記入された情報は、介護教室・応急手当講習会以外には使用しません。

申込先FAX 03(3833)5927

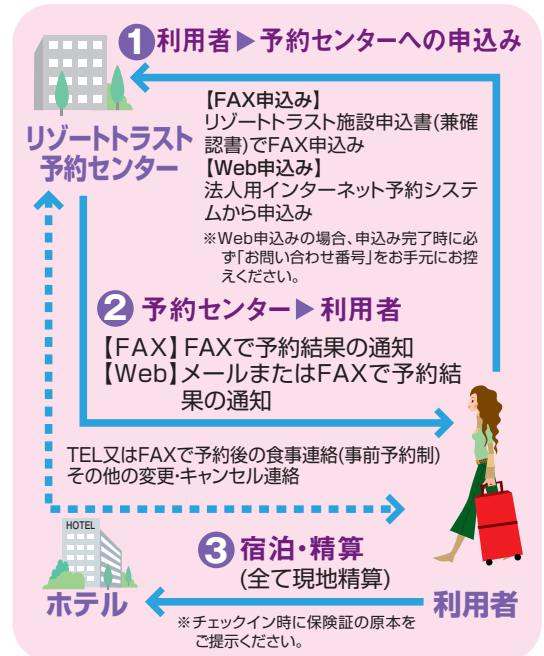
リゾートトラストのご案内

施設名	部屋タイプ	宿泊料金 (税込/1室)		
グランドエクシブ那須白河	和洋室	11,829円		
エクシブ那須白河ロジック棟	シングル ダブル・ツイン	6,172円 7,200円	8,229円 11,315円	20,571円
グランドエクシブ那須白河ドギーヴィラ	和洋室	11,829円		
グランドエクシブ軽井沢	和洋室(一部洋室)	10,285円		
グランドエクシブ軽井沢パセオ	1ベッドルーム 和洋ルーム	12,343円 14,914円		
グランドエクシブ初島クラブ	洋室(ツイン) 洋洋室(一部和洋室)	8,229円 14,914円 18,000円		
グランドエクシブ浜名湖	和洋室	11,829円		
グランドエクシブ鳥羽	和洋室(一部洋室)	8,229円 10,260円	9,257円 11,340円	
グランドエクシブ鳥羽アネックス	和洋室(一部洋室)	8,229円	10,285円	
グランドエクシブ鳥羽別邸	1ベッド座敷ルーム 残月床ルーム	12,960円 15,120円	14,040円 15,660円	
グランドエクシブ鳴門	和洋室	11,829円		
エクシブ鳴門ロジック棟	洋室、和洋室	8,229円	16,458円	
エクシブ箱根離宮	1ベッド和洋ルーム 1ベッド洋洋ルーム 和洋ルーム 和モダンルーム	12,343円 13,371円 15,428円 17,486円		
エクシブ京都八瀬離宮	和洋室	12,343円		
エクシブ有馬離宮	1ベッド和洋ルーム 1ベッド洋洋ルーム 洋洋ルーム 和モダンルーム	13,371円 12,343円 18,514円 15,428円		
エクシブ蓼科	和洋室	11,829円		
エクシブ山中湖	和洋室(一部洋室)	11,829円		
エクシブ伊豆	洋室・和室 和洋室	8,229円	9,257円	
エクシブ琵琶湖	和洋室	10,285円	11,829円	
エクシブ白浜	洋室	8,229円		
エクシブ白浜アネックス	和洋室(一部洋室)	11,829円		
エクシブ淡路島	和洋室	8,229円	10,285円	11,829円
リゾートピア箱根	ツイン	8,100円	8,229円	
	和洋	8,100円	8,743円	10,260円
	和モダン	10,800円	13,371円	14,914円
リゾートピア熱海	スタンダード	8,100円		
	デラックス	10,260円	11,340円	
リゾートピア久美浜	スタンダード	7,560円		
	デラックス	9,720円		
リゾートピア別府	和洋	8,100円		
	ツイン	9,180円		
	デラックス和洋	9,720円	10,260円	
サンメンバーズ京都嵯峨	スタンダード	7,560円	9,720円	
	デラックス	11,340円		
	スタンダード	7,560円	8,100円	10,260円
サンメンバーズひるがの	スタンダード	7,560円		
	デラックス	13,371円		
サンメンバーズ神戸	シングル・ツイン	3,780円(お1人様料金)		



グランドエクシブ初島クラブ

全国29ヶ所の会員制リゾートホテルが年間を通して会員料金でご利用できます！



1.ご予約受け

全施設ご利用予定日の3ヶ月前の1日から
 ※お電話でのお問い合わせの場合「東京都食品健康保険組合」であることをご申し付けください。
 ★インターネットは1ヶ月前の同日からの受付となります。インターネットでの申込方法は左記参照ください。

2.宿泊制限 1回の利用について2泊まで

3.キャンセル料 通常期は1週間前から

※特別営業期間(4/29~5/5・7/25~8/20・12/30~1/5)は2週間前から
 ※この期間のご利用は1泊2食制となります。

4.利用時間

チェックイン/15:00 チェックアウト/11:00

リゾートトラスト 東京マイリゾートプラン予約センター

FAX **03-5323-7483** (指定のFAX申込用紙でお申込みください)
 TEL **03-5323-8221** (ご予約後の変更、お食事の連絡、その他ご不明な際はご連絡ください)
 ★FAX申込用紙は健保組合または各事業所にあります。また健保ホームページからもダウンロードできます。

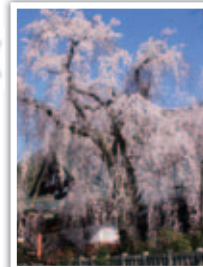
法人用インターネット予約システム(1ヶ月以内の予約申込みができます)

http://reserve.resort.co.jp/reservation/CMC/co_top.html ※SSL対応推奨
 東京都食品健康保険組合専用ID: **TSK00001** パスワード: **39067868**
 (※IDとパスワードの入力は半角英数でお願いします。)
 (1ヶ月以内の予約申込みのほか、施設概要・アクセス・料理内容・周辺観光・宿泊プランなどご覧いただけます。)

第18回フォトコンテスト 入賞作品発表

「健保だより」の表紙フォトコンテストに
 たくさんのご応募ありがとうございました。

審査の結果、優秀賞には下記の4作品が
 選ばれました。2016年の「健保だより」の表紙を飾っていただきます
 ので、楽しみにお待ちください。



『身延山久遠寺のしだれ桜』
 小野 岳さん ライフフーズ(株)



『イルカスイミング』
 谷口 常雄さん 東京食肉市場(株)



優秀賞 2016年春号から健保だよりの表紙を飾ります！

掲載号	氏名	事業所名	タイトル
春号	渡邊 清美さん	カセイ食品(株)	『さくら色の富士山』
夏号	田口 友美さん	キーコーヒー(株)	『青森ねぶた祭り』
秋号	下廣 誠一さん	(株)伊藤園	『清水寺夜景』
冬号	坂東 清次さん	(株)永谷園	『鶴岡八幡宮』



『染色湖畔』
 森木 修さん カセイ食品(株)



『遠い日の思い出』
 長島 明寛さん (株)舟和本店

組合会理事、議員就任のお知らせ

(敬称略)



互選理事
江村 知夫
(株)虎玄
平成28年
2月17日付



互選理事
大橋 英晴
(株)リビエラ東京
平成28年
2月17日付



互選議員
杉山 利暢
(株)東武ホテル
マネジメント
平成28年
2月8日付



互選議員
中野 信弘
(株)にんべん
平成28年
2月8日付



互選議員
平野 浩一郎
(株)虎屋
平成28年
2月8日付



互選議員
山本 文子
(株)大地を
守る会
平成28年
2月8日付

表紙写真について



「さくら色の富士山」/カセイ食品(株) 渡邊清美さん
富士山の麓の小さなさくら色の富士山と空の青さのコントラストが絶妙でした。残念ながら山頂に雲がかかってしまいました。

所在地変更事業所

事業所名称	新住所	旧住所
(株)永谷園	港区西新橋	大田区東六郷
(株)宮田	松戸市和名ヶ谷	墨田区錦糸
(株)丸井スズキ	足立区南花畑	中央区日本橋
国際商品開発(株)	新宿区四谷	台東区上野

名称変更事業所

新名称	旧名称	所在地
(株)永谷園ホールディングス	(株)永谷園	港区西新橋

事業月報 平成27年11月分

	男	女	事業所件数524件
被保険者数	38,448名	25,372名	63,820名
被扶養者数	14,362名	28,703名	43,065名
平均標準報酬月額	363,323円	234,481円	312,102円

事業月報 平成27年12月分

	男	女	事業所件数522件
被保険者数	38,414名	25,339名	63,753名
被扶養者数	14,381名	28,683名	43,064名
平均標準報酬月額	363,110円	234,384円	311,947円

事業月報 平成28年1月分

	男	女	事業所件数522件
被保険者数	38,326名	25,292名	63,618名
被扶養者数	14,379名	28,669名	43,048名
平均標準報酬月額	362,837円	234,430円	311,787円

保養施設・スポーツ施設のご案内



契約保養施設の申込先

那須高原 蔦の里	TEL 0287(78)1061
泉郷グループ (ハケ岳、蓼科、伊豆、 安曇野、鳥羽など)	http://tokuwari.izumigo.co.jp/ ユーザー ID : izumigo パスワード : tokuwari
ニュー・グリーンピア津南	TEL 03(5688)4611
ちゃちゃ山荘	TEL 0555(62)0063
リソル生命の森	TEL 0475(35)3333
うたゆの宿(箱根・熱海)	TEL 0120(549)026

公共宿泊の申込先

休暇村	全国にある希望施設へ直接予約 http://www.qkamura.or.jp/
ハイツ&いこいの村	全国にある希望施設へ直接予約 http://www.kinrou.or.jp/

へるすびあ(契約スポーツ施設)

利用方法	<ul style="list-style-type: none"> ●初回利用時に「へるすびあカード」を作成(保険証をご持参ください) ●利用の都度、「へるすびあカード」をご提示(利用月の初回は保険証の提示が必要となります) ●「へるすびあカード」の新規作成時は無料、再作成の場合は500円いただきます
利用料	平日:1,000円(小学生500円) 土・日・祝祭日:1,300円(小学生650円)
お問合わせ先	へるすびあ総合案内 TEL03(5970)6911 FAX03(5970)6864 東京都板橋区坂下1-33-12

ご利用のお問い合わせは各保養施設へ直接ご連絡ください。

☑ ホームページをご利用ください

東京都食品福利共済会ではホームページを通じお中元お歳暮商品の販売やその他加入員の皆様方にお役にたてるような情報を発信してまいります。是非ともご利用いただきますよう、よろしくお願いたします。

東京都食品健康保険組合

検索

<http://ts-kyousai.org>

* 東京都食品健康保険組合のトップページから「東京都食品福利共済会」とクリックしてください。
* インターネットエクスプローラー(IE)9以上、またはグーグルクロムを使用してください。IE8以下では正常に動作しない場合があります。



お中元商品斡旋販売について

東京都食品福利共済会では、加入事業所様のご協力をいただき、お中元商品をお求めやすい価格で販売いたしますのでご利用ください。詳しくはホームページをご覧ください。

結婚式場斡旋のご案内

加入事業所の結婚式場が会員特典割引料金でご利用できます。
* 他の式場斡旋業者経由で予約された場合には該当しません。

特典 料理、飲物代について**5%~10%**(式場により異なります)の割引が受けられます。

特典を受けられる方▶ 東食共済会の会員(東食健保組合の被保険者・被扶養者)とその家族

利用方法▶ ①式場を予約してください。 ②共済会へご連絡ください。
③組合員資格証明書をお送りします。 ④式場へ提出してください。

一般社団法人 東京都食品福利共済会 TEL 03(3833)5196

結婚式場名

- ・明治記念館(港区元赤坂)
- ・八芳園(港区白金台)
- ・中野サンプラザ(中野区中野)
- ・精養軒(台東区上野公園)
- ・東天紅 ルーキス(台東区上野東天紅内)
- ・東武ホテル(中央区銀座・墨田区錦糸町・栃木県宇都宮市・埼玉県川越市)
- ・東郷記念館(渋谷区神宮前)
- ・ラヴィクレール(新宿区初台オペラシティ東天紅内)



東食学園
各教室

第2クール(7~9月)募集中です



水曜日	ウォーキング	毎週水曜日 14:00~16:00	毎回テーマに沿って、より効果的なウォーキングをしています。和気あいあいとても楽しいですよ!
		受講料 無料	
水曜日	書道	第1・2・3水曜日 17:30~19:30	書道会・書蔵書研審査委員をされている先生の指導を受けられます。毛筆・ペン字どちらでもどうぞ。
		受講料 全9回 7,050円(購書代金)	
木曜日	料理	第1・4木曜日 17:15~20:00	専属講師の指導で楽しくお料理してみませんか。
		受講料 全6回 6,000円	

* 土曜日の抹茶と和菓子教室は、おかげさまで定員に達したため、募集を終了いたしました。

▶ お申込み・問い合わせ先

TEL 03(3833)5196(直)

郵送 〒110-8611 東京都台東区東上野2-25-8

FAX 03(3833)5347

一般社団法人 東京都食品福利共済会

郵送・電話・FAXのいずれかでお申込みください。* 郵送・FAXの場合は、下記の「東食学園各教室申込書」に必要事項をご記入のうえ、お申込みください。

✂ キリトリ線

東食学園各教室申込書			
ご希望の教室を ○で囲んでください	ウォーキング ・ 書道 ・ 料理		
健康保険証の 記号-番号	-	事業所名 (会社名)	
フリガナ			続柄
氏名			
ご連絡先	〒 -		
電話番号	()	携帯番号	()

* 本申込書に記入された情報は、東食学園各教室以外には使用しません。

申込先FAX 03(3833)5347

家庭常備薬等の斡旋について

組合員とご家族の皆様方の疾病予防、健康保持増進の一助として「家庭常備薬の特価斡旋」を下記の要領にて実施いたします。病院へ行くほどでもない軽い病気や外傷の備えとし、又、予防衛生の細菌からウイルスまで殺菌・消毒対策に、是非この機会をご利用戴けますようご案内申し上げます。



申込締切日
7/29(金)

申込みの流れ

医薬品お申込みの方は、中央化学産業株式会社ホームページ(<http://chuou-kagaku.com/>)の一般社団法人東京都食品福利共済会斡旋常備薬添付文書で医薬品の症状の注意などを確認してください。

1 18ページの申込書に商品数・金額・住所・氏名等をご記入のうえ、キリトリ線で切り取り、職場の担当者にお渡しください。

2 各事業所（支店・営業所ごと）で取りまとめて、下記取扱い業者へ直接お申込ください。集計等は不要です。
※お申込金額が3,000円未満の場合は、送料500円を申し受けます。

3 申込書到着後約2週間で、申込書ごとに袋詰めをして、事業所（支店・営業所ごと）にお届けいたします。
◆商品開封後の返品は、一切できませんのでご了承ください。◆「お客様都合」による返品・交換の送料は、お客様のご負担となりますのでご了承ください。◆予告なく都合により容量・パッケージ等の変更がありますので、ご了承ください。

事業所取りまとめができない場合は個人でお申込みもできます。
お申込方法は下記「任意継続被保険者の方へ」と同じになります。

「任意継続被保険者の方へ」
下記取扱い業者へフリーダイヤルFAX 0120(993)997にて、直接お申込ください。なお、お申込金額が3,000円未満の場合は、送料500円を申し受けます。申込書到着後約2週間でご記入いただいた住所に直接お届けいたします。納品の際、郵便振替用紙（手数料無料）を同封しますのでお振込みください。

支払い方法

納品の際、郵便振替用紙（手数料無料）を同封いたしますので、事業所単位（支店・営業所ごと）で取りまとめのうえ、商品到着後2週間以内にお振込みください。

お申込み・問合せ先（取扱業者） 中央化学産業株式会社 〒113-0033 東京都文京区本郷3-5-9
担当 鈴木 TEL 03(3814)0241 フリーダイヤルFAX 0120(993)997
[一般販売業・許可番号] 第0305090281 管理薬剤師：堀川 勢津子

●医薬品の販売について

- 一部の医薬品については、医薬品・医療機器等法により1回のご購入数量を制限させていただいております。（適正な使用のために必要と認められる数量に限り販売いたします）
- 医薬品のご購入にあたっては、効能・効果、成分内容等を必ずご確認くださいようお願い申し上げます。
- 医薬品のご使用にあたっては、必ず用法・容量をご確認ください。
- 医薬品のご使用については、商品の外箱に記載または箱の中に添付されている「使用上の注意」を必ずお読みください。
- アレルギー体質または過去に医薬品でアレルギーを起こしたことがある方は、弊社薬剤師がご相談に応じます。
- 現在妊娠中の方、または妊娠の可能性のある方はかかりつけの医師にご相談ください。
- 医薬品販売記録を作成するためなど、医薬品・医療機器等法その他法令、ガイドラインに従って個人情報を利用します。

●管理及び運営に関する事項

許 可 区 分	店舗販売業
店 舗 販 売 業 の 名 称	中央化学産業株式会社
店 舗 の 所 在 地	〒113-0033 東京都文京区本郷3-5-9 2階 TEL 03-3814-0241 FAX 03-3814-0249
許 可 番 号	23文文生薬第631号(有効期限:平成23年12月7日～平成29年12月6日)
実 店 舗 営 業 時 間	月～金 9:00～17:30(祝日・年末年始・夏季休暇・冬期休暇・GWを除く)
店 舗 管 理 者 の 氏 名	堀川 勢津子(管理薬剤師)
取 扱 一 般 用 医 薬 品 の 区 分	指定第2類医薬品、第2類医薬品、第3類医薬品



●要指導医薬品及び一般用医薬品販売制度に関する事項

要 指 導 医 薬 品	要指導医薬品は、一般用医薬品や医療用医薬品とは別の区分の医薬品になります。以下の医薬品から厚生労働大臣が指定します。 1)安全性(有効性)について、一定期間調査することが決められたもののうち、その期間が終了していないもの 2)毒薬、劇薬に該当するもの
第 1 類 医 薬 品	一般用医薬品としての使用経験が少ないものや副作用、相互作用などの項目で安全性上、特に注意を要するもの。
第 2 類 医 薬 品	副作用、相互作用などの項目で安全性上、注意を要するもの。またこの中で、特に注意を要するものを「指定第2類医薬品」(「第②類医薬品」と表記)とする。
第 3 類 医 薬 品	副作用、相互作用などの項目で安全性上、多少の注意を要するもの。
医 薬 部 外 品	人体に対する作用が緩和なもので、一部の歯磨き、育毛剤、制汗剤、ドリンク剤、保健薬、うがい薬などがあります。特に医薬品から移行された物を「指定医薬部外品」と呼びます。

●医薬品による健康被害救済制度に関する事項

健 康 被 害 救 済 制 度	独立行政法人医薬品医療機器総合機構は医薬品、生物由来製品による健康被害の救済に取り組んでいます。
救 済 制 度 相 談 窓 口	電話：0120-149-931(フリーダイヤル 相談受付 9:00～17:30) 電子メール：kyufu@pmda.go.jp

●特定販売に関する事項

		現在勤務している薬剤師または登録販売者の氏名及び担当業務	薬剤師：堀川勢津子(薬事相談、医薬品販売に係る業務) 登録販売者：奥村克明、川中知之(医薬品販売に係る業務)
店舗外観	店舗内の陳列状況	店舗の営業時間および特定販売を行う時間	月曜日～金曜日 9:00～17:30(祝日・年末年始等を除く) ※特定販売のみを行う時間はございません。
		特定販売を行う医薬品の使用期限	一般用医薬品は、使用期限1年以上の商品を販売いたします。

※詳細情報は、委託業者：中央化学産業株式会社ホームページ(URL <http://www.chuou-kagaku.com/>)をご参照ください。

家庭常備薬申込書

1.申込締切日……平成28年7月29日(金)
 2.申込・問合せ先…取扱業者:中央化学産業株式会社(担当)鈴木 TEL:03(3814)0241
 〒113-0033 東京都文京区本郷3-5-9 フリーダイヤルFAX:0120(993)997 一般社団法人東京都食品福利共済会

- * リスク区分表示について
 2 第2類医薬品:副作用、相互作用などの項目で安全性上、注意を要するもの
 2 指定第2類医薬品:副作用、相互作用などの項目で安全性上、注意を要するものまたこの中で、特に注意を要するもの
 3 第3類医薬品:副作用、相互作用などの項目で安全性上、多少の注意を要するもの

*リスク区分②のうちN010・11・12・13・14・15・16・27のお申込はお1人様1個とさせていただきます。

*お薬の用法用量及び使用上の注意点に関する詳細は必ず中央化学産業株式会社のホームページ<<http://chuou-kagaku.com/>>をご確認ください。

No.	リスク区分	商品名	容量	メーカー希望小売価格	幹旋価格	数量	金額
かぜ薬・鎮咳去痰薬・鼻炎薬等							
1	②	パブロンSα錠	45錠	1,166	420		
2	②	プレコールかぜ薬錠	60錠	2,160	500		
3	②	コンタック総合感冒薬EX	18CP	1,414	550		
4	②	ベンザエースA錠	50錠	1,469	600		
5	②	新エスタック[W]	18CP	1,404	770		
6	②	ルルカゼブロックI B	30錠	1,620	690		
7	②	パブロンゴールドA	14包	1,382	850		
8	②	パファリンかぜEX錠	18錠	1,382	710		
9	②	新プレコールS顆粒	18包	2,376	540		
10	②	エスタックイブファインEX	12錠	1,490	1,280		
11	②	エスエスブロン錠	60錠	1,188	680		
12	②	プレコールせき止め錠	20錠	1,728	490		
13	②	プレコール鼻炎カプセルA	12CP	1,512	430		
14	②	パブロン鼻炎錠S	32錠	1,058	640		
15	②	アネトンアルメディ鼻炎錠	90錠	2,160	1,480		
16	②	エスタックイブNT	18錠	1,274	1,080		
17	2	新ルルエース	50錠	1,112	430		
18	2	葛根湯エキス顆粒Sクラシエ	10包	1,620	580		
19	2	第一三共 カットン湯エキス顆粒S	10包	1,728	480		
20	2	パブロンキッズかぜ薬	40錠	972	680		
21	2	タイヨー鼻炎スプレーアルファ	30ml	オープン	460		
22	2	爽AL点鼻薬	15ml	1,706	430		
23	2	アルガード鼻炎クールスプレーa	15ml	1,004	600		
鎮痛解熱剤							
24	②	パファリンA	16錠	518	390		
25	②	パファリンプレミアム	20錠	1,166	890		
26	②	イブ錠	24錠	626	480		
27	②	ナロンエース*お一人様一個	24錠	1,340	580		
28	②	ノーシンピュア	10錠	329	230		
29	②	パファリンルナi	20錠	703	570		
30	②	小児用パファリンC-II	16錠	540	450		
うがい・のど薬・トローチ							
31	③	コサジンガーグルうがい薬	300ml	1,954	690		
32	3	新ルルエースのどスプレー	26ml	1,620	600		
33	3	インジンうがい薬	30ml	410	300		
34	3	新ルルエーストローチ	12錠	734	320		
胃腸薬・便秘薬・下痢止め・整腸薬							
35	2	太田胃散分包	16包	637	500		
36	2	第一三共胃腸薬<錠剤>	50錠	756	490		
37	2	第一三共胃腸薬<細粒>	12包	756	490		
38	2	スクラート胃腸薬(空腹時睡眠中に効く)	36錠	1,025	630		
39	2	大正漢方胃腸薬	8包	1,728	420		
40	2	サクロンG	18包	1,404	710		
41	2	パンシロン	22包	1,080	480		
42	2	キャベジンコーワ錠	110錠	917	740		
43	2	タケダ漢方便秘薬	65錠	1,490	1,180		
44	2	大幸正露丸	50粒	529	370		
45	2	大幸セイロガン糖衣A	24錠	778	620		
46	2	ストッパ下痢止めEX	6錠	626	520		
47	2	タントーゼ下痢止め	12錠	1,059	390		
48	2	新ビオフェルミンS錠	130錠	1,004	890		
目薬							
49	2	爽AL目薬	16ml	1,706	380		
50	2	ロートアルガード目薬(アレルギー症状に)	10ml	1,004	600		
51	2	スマイル40EXゴールド	13ml	972	690		
52	2	ロートOA目薬	15ml	852	380		
53	3	アイリスCL-1ネオ	30本	1,080	600		
54	3	アイリス	14ml	1,049	350		
55	3	ティアリッチ目薬	15ml	648	340		
56	2	抗菌アイリス使い切り	18本	1,058	560		

No.	リスク区分	商品名	容量	メーカー希望小売価格	幹旋価格	数量	金額
眠気除去薬・保健薬・ビタミン剤							
57	③	エスタロンモカ錠	24錠	432	320		
58	③	アリナミンA	60錠	1,555	1,380		
59	③	ノイビタエースEX	60錠	2,484	980		
60	③	キュービーコーフィプラス	80錠	2,808	2,480		
61	③	チョコラBBプラス	60錠	1,382	1,180		
62	③	ハイチオールCプラス	60錠	1,620	1,000		
63	③	アニマリンL錠	150錠	4,320	1,980		
64	③	アリナナ ビタミンC2000	240錠	1,944	990		
水虫薬・外用薬・かゆみ止め・他							
65	②	ダマリングランデ液	15g	2,160	710		
66	②	ダマリングランデクリーム	15g	2,160	710		
67	②	新オイラックスHクリーム	10g	780	480		
68	2	オロナインH軟膏	20g	432	240		
69	2	新ウナコーワクール	60ml	950	590		
70	3	マキロンかゆみどめパッチ	23/パッチ	460	240		
71	3	ムヒS	6g	オープン	180		
72	3	キンカン	55ml	907	710		
73	3	メンソレータム軟膏	35g	734	360		
74	3	ニューウレアクリーム20%フジサワ	45g	1,317	390		
75	3	リュウバンS 液体絆創膏	10ml	880	480		
76	3	マキロンS	40ml	487	290		
シブツ・消炎剤							
77	2	ジクロロクトPROテープ	7枚	934	590		
78	2	サロンシップインドメタシンEX	12枚	1,728	690		
79	2	フジメタシン1.0%液	30ml	1,728	380		
80	3	ニューアンメルツココロコA無臭性	46ml	540	450		
81	3	サロンバスAe	20枚	378	180		
82	3	パテックスうすびたシブツ	12枚	1,059	420		
83	3	新フジバップ温感	6枚	809	360		
手指消毒・虫よけ・その他・健康器具 No99は、色 106~108は、サイズに○をして下さい。							
84	3	ウエルセプト手指消毒用	500ml	2,222	1,480		
85	3	エスコ泡タイプハンドウォッシュ	500ml	2,160	1,680		
86	3	キレイキレイ泡ハンドソープ	250ml	オープン	340		
87	3	新カットバンA 3サイズ	100枚	1,080	450		
88	3	バンドエイドウォーターブロック	40枚	680	450		
89	3	バンドエイド肌色スタンダードサイズ	50枚	680	380		
90	3	ケアリーP Mサイズ	22枚	432	200		
91	3	コーワ徳用綿棒	200本	オープン	160		
92	3	マキロン虫キック スプレー	100ml	648	430		
93	3	凍らすジェット冷凍殺虫スプレー	300ml	オープン	980		
94	3	非常持出しセット(C)	16点入	5,400	4,600		
95	3	フジサワデンタルEXハミガキ	50g	994	450		
96	3	フジサワデンタルEXハミガキセット	50gX2- パフ5X2	2,419	930		
97	3	薬用デンタルファミリーセットA EX	50gX3- パフ5X4	3,844	1,180		
98	3	エレキバン	30粒	1,296	710		
99	3	*デンターシステム音波歯ブラシ替えブラシ付	ピンク・白	2,571	2,030		
100	3	足すっきりシート休足時間	6枚	409	300		
101	3	冷えピタ(大人用)	12枚+4枚	972	380		
102	3	冷えピタ(子ども用)	12枚+4枚	972	380		
103	3	グルコサミンEX21	240粒	3,888	2,980		
104	3	シチズン電子体温計 15秒予測式	CT707	オープン	1,590		
105	3	シチズン電子体温計 防水	CT422	オープン	680		
106	3	*エクサウォーカー レディース トップス1枚	M・L・LL	オープン	3,500		
107	3	*スーパーエクサウォーカー レディース3枚組	M・L・LL	オープン	6,500		
108	3	*エクサウォーカーメンズ メッシュタイプ3枚組	M・L・LL	オープン	6,500		

◎メーカー希望小売価格・幹旋価格は8%税込みです。
 ※個人情報 常備薬申込書により得た情報は商品の確実なお届けのために使用し、それ以外の目的には利用いたしません。

①お申込金額合計	
②お申込金額3,000円以上は送料無料(どちらかに○をしてください)	送料無料・500円
合計金額①+②	

配送先: [事業所・自宅] どちらかに○印
 配送先: 〒
 事業所No.
 事業所名
 フリガナ
 申込者氏名

電話番号
 所属・部・課
 フリガナ
 担当者氏名



ネットでEジョー

eサイクル保険

東京海上日動のトータルアシスト
からだの保険(傷害定額) 自転車向けプラン



TOKIO MARINE
NICHIDO

2015年10月22日
以降始期用

自転車事故によって 死亡や高額賠償に つながるケースが増えています!

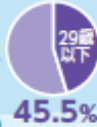


自転車事故はおよそ4分50秒に1件の割合で発生しています。

自転車事故による死傷者数は、

年間
10万
8,538人

そのうち
約半数が
若者と子ども!



(警察庁「平成26年中の交通事故の発生状況」から作成)

事故の加害者に、

約9,520万円の損害賠償命令も!

男子小学生(11歳)が夜間、帰宅途中に自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性(62歳)と正面衝突。女性は頭蓋骨骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となった。

(神戸地方裁判所、平成25年7月4日判決)

死亡・高額賠償のリスクに備えられる
トータルアシストからだの保険(傷害定額) 自転車向けプランをおすすめします!

	ケガの補償*1	賠償事故*2の補償
自転車 運転中 も安心!	自転車で転びケガをしたとき	自転車で他人にケガをさせたとき
自転車 運転中 以外も 安心!	交通事故等によるケガを補償します。*1 乗車中の事故でケガをしたとき 自動車にはねられたとき 駅のホームで転んだとき	ご家族も含め、日常生活上での賠償事故*2を補償します。 ゴルフで人にケガをさせたとき 買い物中に店の商品を誤って壊したとき

さらに! 賠償事故*2の示談交渉は、原則東京海上日動がお客様に代わって実施します!

※国内での事故に限ります。また、示談交渉をお引き受けできない場合もあります。詳しくは約款・重要事項説明書をご確認ください。

*1 交通事故によるケガや駅構内におけるケガ、交通用具の火災によるケガ等。なお、本プランは通院補償は対象外となります。

*2 個人賠償責任補償特約をセットした場合に、日常生活上で法律上の賠償責任を負った場合に保険金をお支払いします。

お申し込み手続きは、インターネット(パソコン・スマートフォン・タブレット)で完結!

※MacOS(パソコン)およびGoogleChrome(スマートフォン・タブレット)をご利用の場合、お申し込みいただくことができます。

- お申込み画面へは、**検索サイト**または**QRコード**からアクセス!
- 保険料のお支払いは、**クレカ払・コンビニ払**から選べて便利!
- 充実の補償で**1日あたり10円!**
Bプラン・本人型の場合

東京海上日動

検索サイトから

1 以下のキーワードで検索

eサイクル コード

2 サイト内で以下のコードを入力!

① ② ③ ④ ⑤
73B4 1127

↑コードは①73B4②1127です。③から⑤の入力は不要です。

QRコードから



資料をご希望の方は、以下の方法で募集代理店 東京都食品福利共済会までご請求ください。

①FAX:03-3833-5347 ②TEL:03-3833-5196(直)

お名前		性別	男・女	生年月日	年 月 日
ご住所	〒			ご連絡先	- -
ご勤務先			健康保険証 番号・記号		

※個人情報の利用目的について 当該代理店は東京海上日動火災保険株式会社より保険業務の委託を受けて、本シートにより取得した個人情報等を、損害保険およびこれに付帯・関連するサービスの提供等の業務に必要な範囲内で利用します。その他の目的に利用することはありません。

【募集代理店】一般社団法人東京都食品福利共済会

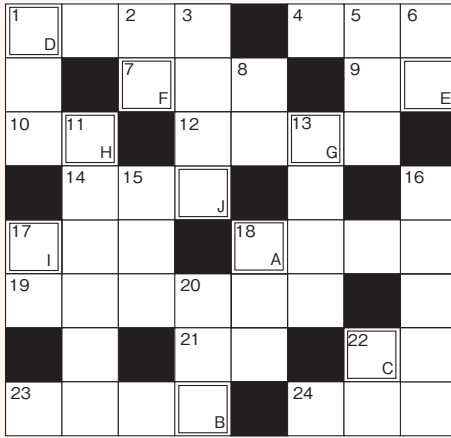
〒110-8611 東京都台東区東上野2-25-8 TEL:03-3833-5196

【引受保険会社】東京海上日動火災保険株式会社

けんぽクイズ

No.334

A～Jまでの文字を組み合わせてできる言葉な～に？



タテのカギ

- 1 霞か雲か。いいえ、この花
- 2 剣道で、手に付ける防具
- 3 名探偵ホームズさんが住む都市
- 5 スライス一枚、紅茶に酸味
- 6 コンパスでかくのは恥でなし
- 8 関西弁で「おいど」
- 11 財テクやナノテクのテクとは
- 13 タイのココに、かつて日本人町が
- 15 S字形の流れ
- 16 龍になりたい鯉がチャレンジ
- 17 桃太郎の家来のうち、ヘソがない
- 18 蛭と書く貝。肝臓に良い？
- 20 シンガーもボーカリストも声楽家も
- 22 春は「おぼろ」でしょう

ヨコのカギ

- 1 四角いカラダに目が21個なーに？
- 4 チュチュを着て、トウシューズ履いて
- 7 翼のあるミカエルさん
- 9 羅生、凱旋、漱石の小説
- 10 イタリア語で牛乳。カフェ・○○
- 12 フルーツの王様
- 14 顔が人間、身体は牛の妖怪
- 17 食べてみたい気もするワライタケ
- 18 清書の前に書いてみた
- 19 狂言で太郎冠者とコンビ
- 21 服のコレには漂白剤。お顔のコレにはレーザー？
- 22 ハマって爆笑
- 23 口紅。もともとは「赤」という意味
- 24 逆から読んでも「カ士の○○○」

賞品 TR クーラーバック & ポット

トートバッグとフードポットのセット。バッグ内面はアルミ断熱シートでしっかり保温・保冷できて、ピクニックにも普段のお買い物にも役立ちます。



●応募方法

ハガキの裏に①クイズの答え②お名前(被扶養者の方は(扶)と記入)③会社名④健康保険証の記号・番号⑤ご自宅の住所・郵便番号⑥日中、連絡がとれる電話番号を明記のうえ、右記のあて先までご応募ください。

●正解者の中から抽選で30名の方に賞品を進呈します。

※前回(2016冬号(No.588))のクイズの当選者は、下記に掲載しています。

※ご応募いただいた皆様方の個人情報、賞品の抽選・発表・発送以外には使用いたしません。

●あて先

〒110-8611
東京都台東区東上野2-25-8
東京都食品健康保険組合・広報担当

●締め切り

平成28年5月31日(火)消印有効

●当選者は夏号(590号)に発表します。

