

健保だより

ご家庭にお持ち帰りください。

2023
No.618

夏



「秩父の夏まつり」(埼玉県秩父市川瀬祭り) 小島屋乳業製菓(株) 坂本竹彦さん

理事長就任のご挨拶	2
第二十六期組合会議員が決まりました	3
令和4年度決算をお知らせします	6
「健康スコアリングレポート」が発表されました	8
被扶養者認定について	10
医療機関の受診にはマイナンバーカードをご利用ください!	12
特定健診・特定保健指導を受けましょう/ 「ジェネリック医薬品のお知らせ」を発送しました!	13
健康日本21イベント「芋ほり」を開催いたします!	16
今月の顔「株式会社ユーハイム」	14
すこやか通信「夏バテを防ぐ夏の食事のポイント」	15
公告・お知らせ／フォトコンテストのお知らせ	17
共済会だより	18
東食ゴルフ交流会のご案内／セレモアのご案内 けんぽクイズ／我が家のペット写真館	裏表紙



理事長就任のご挨拶



株式会社網八
志村 久弥

盛夏の候、事業主ならびに加入員の皆さまにおかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。また、日頃より当組合の事業運営につきまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

この度、任期満了に伴う組合会議員の改選が行われ、引き続き第26期（令和5年5月15日から令和8年5月14日まで）も理事長の職を拝命することとなりました。微力ながら当組合の発展のため誠心誠意職務を全ういたす所存でございます。

さて、急速な少子高齢化の進展や人口減少、医療の高度化等により、健康保険組合を取り巻く情勢につきましては、大変厳しい状況が続いております。

国会では「全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」が可決・成立し、健康保険組合にとっては、大きな節目の年となります。しかしながら、現役世代の負担軽減には十分な内容ではありません。負担と給付の世代間の不均衡を是正し、公平性があり、持続可能な医療保険制度とするため高齢者への拠出金の増大をどうしていくか、次なる改革は不可欠であり、更なる改革実現を健保連と共に強く求めてまいります。

また、当組合においては、いかに持続可能な組合としていくのかという大きな課題を抱えており、医療費の無駄使いの防止や保険給付費の支給適正化を図りながら、加入員の皆さまの健康を支える保健事業を中心に健全な組合運営と更なる発展のため、全力で取り組んでまいりますので、更なるご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

末筆になりますが、加入事業所の益々のご隆盛と、事業主、加入員の皆さまのご健勝を祈念いたしまして、再任のご挨拶とさせていただきます。

第二十六期組合会議員が決まりました

理事

選定理事



選定理事
谷清行
(株)京橋千疋屋



選定理事
平田篤
(株)伊藤園



選定理事
池田勝男
銀座アスター食品(株)



理事長
志村久弥
(株)網八



選定理事
山下緑
東京都食品健康保険組合



選定理事
川本八十志
東京都食品健康保険組合



選定理事
矢満田敏之
養老乃瀧(株)



選定理事
石神幸長
スターゼン(株)

互選理事



互選理事
石川克彦
丸美屋食品工業(株)



互選理事
平野浩一郎
(株)虎屋



互選理事
萬場稔
(株)コロパン



互選理事
森雅邦
(株)山本海苔店



互選理事
松山英幸
東京食肉市場(株)



互選理事
大平真吾
月島食品工業(株)



互選理事
門林裕之
(株)八芳園



互選理事
中野信弘
(株)にんべん

順不同・敬称略

議員(選定議員)



選定議員
山田哲朗
(株)白子



選定議員
東雅臣
(株)東京天竜



選定議員
酒井裕
(株)精養軒



選定議員(監事)
窪田洋一郎
大京食品(株)



選定議員
町田祐二
(株)栄太樓總本舗



選定議員
大高絵梨
メリックス(株)



選定議員
木村浩臣
(株)永谷園フーズ



選定議員
中込潤一
共立食品(株)



選定議員
原田昌起
片岡物産(株)



選定議員
高野治彦
(株)新宿高野



選定議員
伊藤英里
(株)伊藤商店



選定議員
木山真
(株)プールミッシュ



選定議員
巻木通浩
(株)なだ万



選定議員
西村岩供
(株)瀬里奈



選定議員
鎌田健寿
(株)九州屋



選定議員
成田年弘
丸源飲料工業(株)

順不同・敬称略

議員(互選議員)



互選議員
利根川護
(株)ドール



互選議員
木内一也
サクマ製菓(株)



互選議員
増田兆孝
伊藤製パン(株)



互選議員(監事)
山崎亮
(株)サンヨー堂



互選議員
森田浩文
ケンコーマヨネーズ(株)



互選議員
岩崎忠平
(株)宮田



互選議員
佐藤昇
(株)東天紅



互選議員
北原栄二
キーコーヒー(株)



互選議員
江頭真
ハーゲンダッツジャパン(株)



互選議員
山崎雄司
(株)目黒雅叙園



互選議員
松井健二
(株)曙



互選議員
中嶋淳人
(株)ミヨシコーポレーション



互選議員
二宮正樹
東西産業貿易(株)



互選議員
武直枝
(株)タイソングアンドカンパニー



互選議員
任書武
小島屋乳業製菓(株)



互選議員
山口直哉
(株)湖池屋

順不同・敬称略

お知らせします

支出決算について承認されました。



令和4年度 収入支出決算(一般勘定)

収入

科	目	決算額(千円)
健康保険収入	保険料	25,262,026
	国庫負担金収入	12,124
	小計	25,274,150
調整保険料収入		347,869
繰入金		1,123,253
国庫補助金収入		24,263
財政調整事業交付金		331,493
雑収入	利子収入	7,376
	補助金等追加収入	9,681
	その他	235,727
	小計	252,784
合計①		27,353,812
経常収入合計③		25,537,649

支出

科	目	決算額(千円)	保険料に対する割合(%)
事務費		377,038	1.49
保険給付費	法定給付費	14,392,576	56.97
	付加給付費	7,800	0.03
	小計	14,400,376	57.00
納付金	前期高齢者納付金	4,662,697	18.46
	後期高齢者支援金	5,270,229	20.86
	病床転換支援金	20	0.00
	日雇抛入金	0	0.00
	退職者給付抛入金	170	0.00
	小計	9,933,116	39.32
保健事業費		1,029,441	4.08
還付金		1,161	
営繕費		342,706	
財政調整事業抛入金		347,778	
連合会費		11,616	
積立金		32,865	
その他		471	
合計②		26,476,568	
経常支出合計④		25,786,049	

決算残金処分(内訳)

科	目	決算額(千円)
準備金		0
別途積立金		876,790
財政調整事業繰越金		454
計		877,244

(千円)	
収支差引額① - ②	877,244
経常収支差引額③-④	△248,400

令和4年度 収入支出決算(介護勘定)

収入

科	目	決算額(千円)
介護保険収入		3,197,947
国庫補助金収入		0
雑収入		77
合計①		3,198,024

支出

科	目	決算額(千円)
介護納付金		2,643,529
介護保険料還付金		60
積立金		350,000
合計②		2,993,589

決算残金処分

科	目	決算額(千円)
準備金		204,435

(千円)	
収支差引額① - ②	204,435





令和4年度決算を

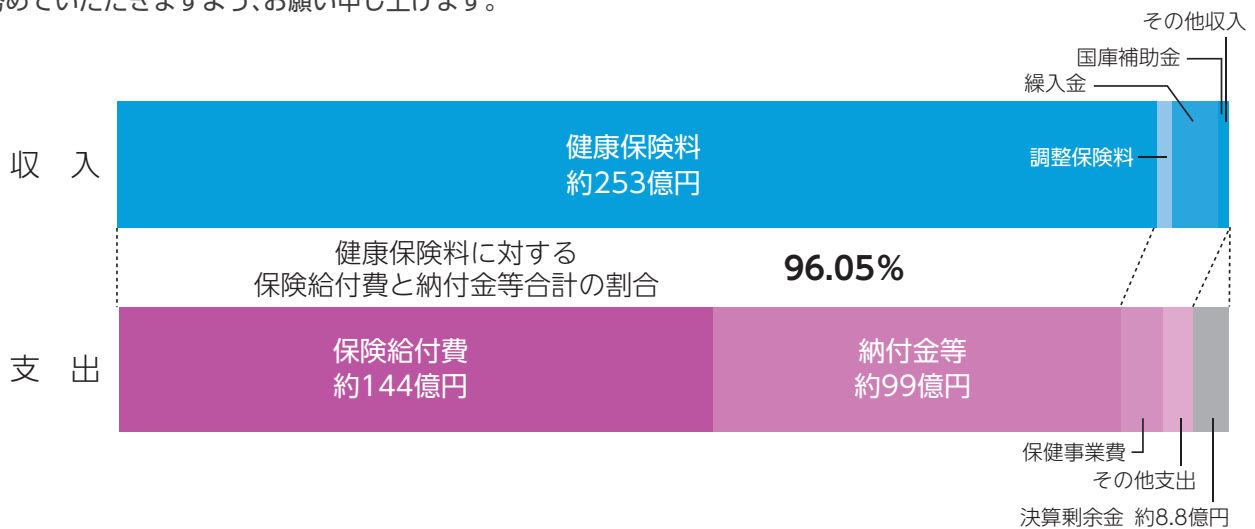
去る、7月19日に第178回組合会が開催され、令和4年度収入

収入合計	273億5,381万2千円	収入支出差引額	8億7,724万4千円
支出合計	264億7,656万8千円	経常収支差引額	△2億4,840万円

グラフでみる収入支出決算(一般勘定)

令和4年度収入支出決算は、予算に対して保険給付費等の減、および積立金の繰入により収支差8億7,724万円の黒字となりましたが、経常収支は差引2億4,840万円の赤字となりました。

今後も高齢者医療制度にかかる納付金等の負担は増大が見込まれているため、より一層の財政健全化に努めてまいります。また、組合加入員の皆様方にも健康の保持増進やジェネリック医薬品への切り替えなど、医療費の節減に努めていただきますよう、お願い申し上げます。



令和4年度と令和3年度の決算額一人当たりの比較(一般勘定)

収入総額

令和4年度	443,882円
令和3年度	436,485円

健康保険料

令和4年度	409,938円
令和3年度	401,595円

調整保険料収入

令和4年度	5,645円
令和3年度	5,409円

国庫負担金収入

令和4年度	197円
令和3年度	202円

支出総額

令和4年度	429,647円
令和3年度	430,977円

保険給付費

令和4年度	233,681円
令和3年度	222,179円

納付金

令和4年度	161,189円
令和3年度	175,038円

保健事業費

令和4年度	16,705円
令和3年度	16,066円

組合監事監査が実施されました

令和5年6月27日に窪田監事・山崎監事による監査が行われ、令和4年度における経理をはじめとする業務全般について、適正に処理がされていることを確認していただきました。



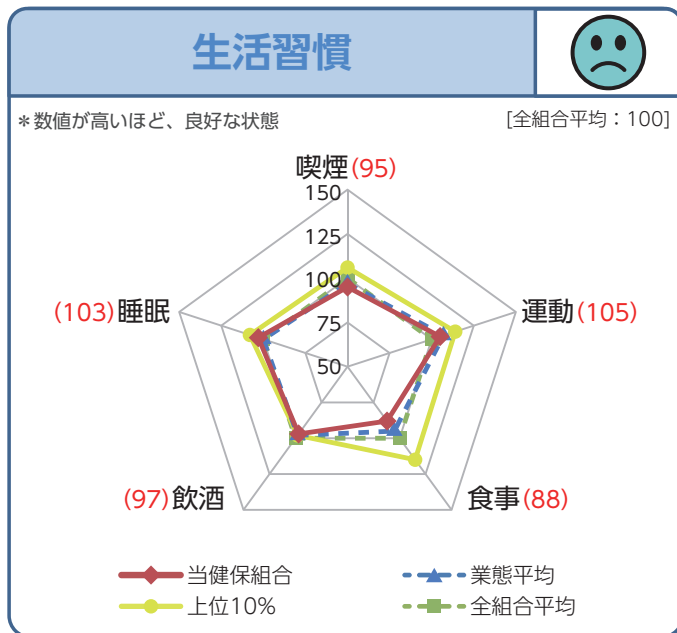
が発表されました。

自健保組合の予防・健康づくりの取組状況と健康状況や生活習慣等が見える化したものです。づくりに向けた連携を深めるためのコミュニケーションツールとなっています。

〔健康スコアリングレポート2022年度版（2019～2021年度データに基づき作成）〕から抜粋

当健保組合の生活習慣

【当健保組合の生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



リスク	良好	中央値と同程度			不良	ランクUPまで (*1)
喫煙習慣 リスク						あと 770人
運動習慣 リスク						あと 433人
食事習慣 リスク						あと 670人
飲酒習慣 リスク						あと 464人
睡眠習慣 リスク						あと 858人

※ 2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
 ※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
 ※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。
 (*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安 (リスク対象者を減らす人数) を記載



全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好 」から「不良 」の5段階で表記しています。

特定健診の実施率が毎年の課題となっています。健康状況は平均より高くなっていますが、生活習慣は喫煙・飲酒習慣が平均を下回り、食事習慣は最低ランクとなっております。

健診を積極的に受診し、特定保健指導に該当された方は必ず専門スタッフの指導のもと生活習慣の改善を行いましょ。毎年、健康状態をチェックするとともに日頃の生活習慣を見直すことで生活習慣病の予防につながります。ご自身の健康管理と健保組合の医療費縮減のため、ご協力をお願いします。

令和5年4月に、事業所単位のスコアリングレポートが通知され、該当事業所に発送いたしました。(特定健診の対象となる40歳から74歳までの被保険者数が50人以上の適用事業所が作成対象。)

就寝前の食事時間を見直してみよう



間食の摂りすぎに気をつけてみよう

暮らしQuiz

ワニは、噛む力と対照的に別の力はかなり弱いですが、その力は?
 ①水中で足を動かす力 ②口を開く力 ③舌を動かす力

答え ②



健康スコアリングレポート

健康スコアリングレポートとは、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議連携のもと、結果を事業主・加入者の皆様方と共有し、企業と保険者が従業員等の予防・健康

当健保組合の予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要

【当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】

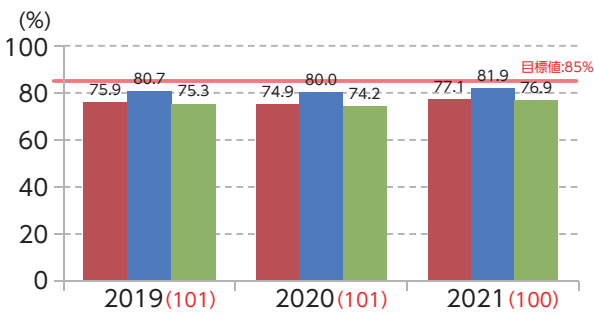
特定健診・特定保健指導



総合	組合順位	20位 / 253組合
全組合順位		72位 / 1,380組合

特定健診の実施率

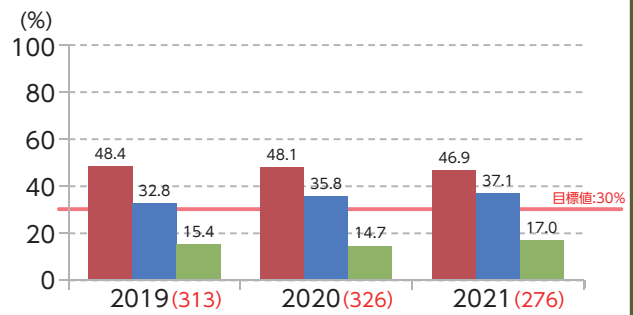
1ランクUPまで(*1) あと667人



特定健診の実施率	2019	2020	2021
当健保組合	75.9%	74.9%	77.1%
	127位 / 253組合	121位 / 253組合	120位 / 253組合
業態平均	80.7%	80.0%	81.9%
総合組合平均	75.3%	74.2%	76.9%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで(*1) 最上位です



特定保健指導の実施率	2019	2020	2021
当健保組合	48.4%	48.1%	46.9%
	10位 / 253組合	12位 / 253組合	18位 / 253組合
業態平均	32.8%	35.8%	37.1%
総合組合平均	15.4%	14.7%	17.0%

※ 目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
 ※ 順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。
 ※ ()内の数値は、総合組合平均を100とした際の当健保組合の相対値。

■ 当健保組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

(*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載

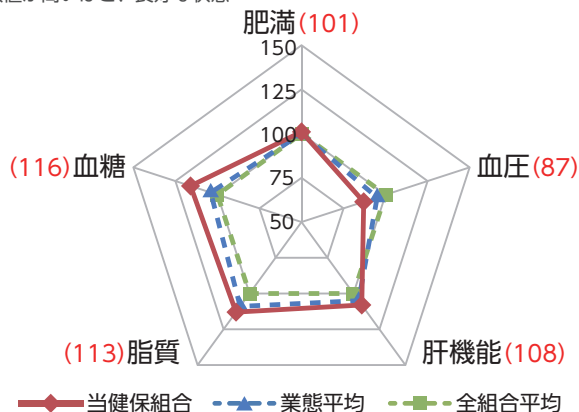
【当健保組合の健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況



*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均：100]

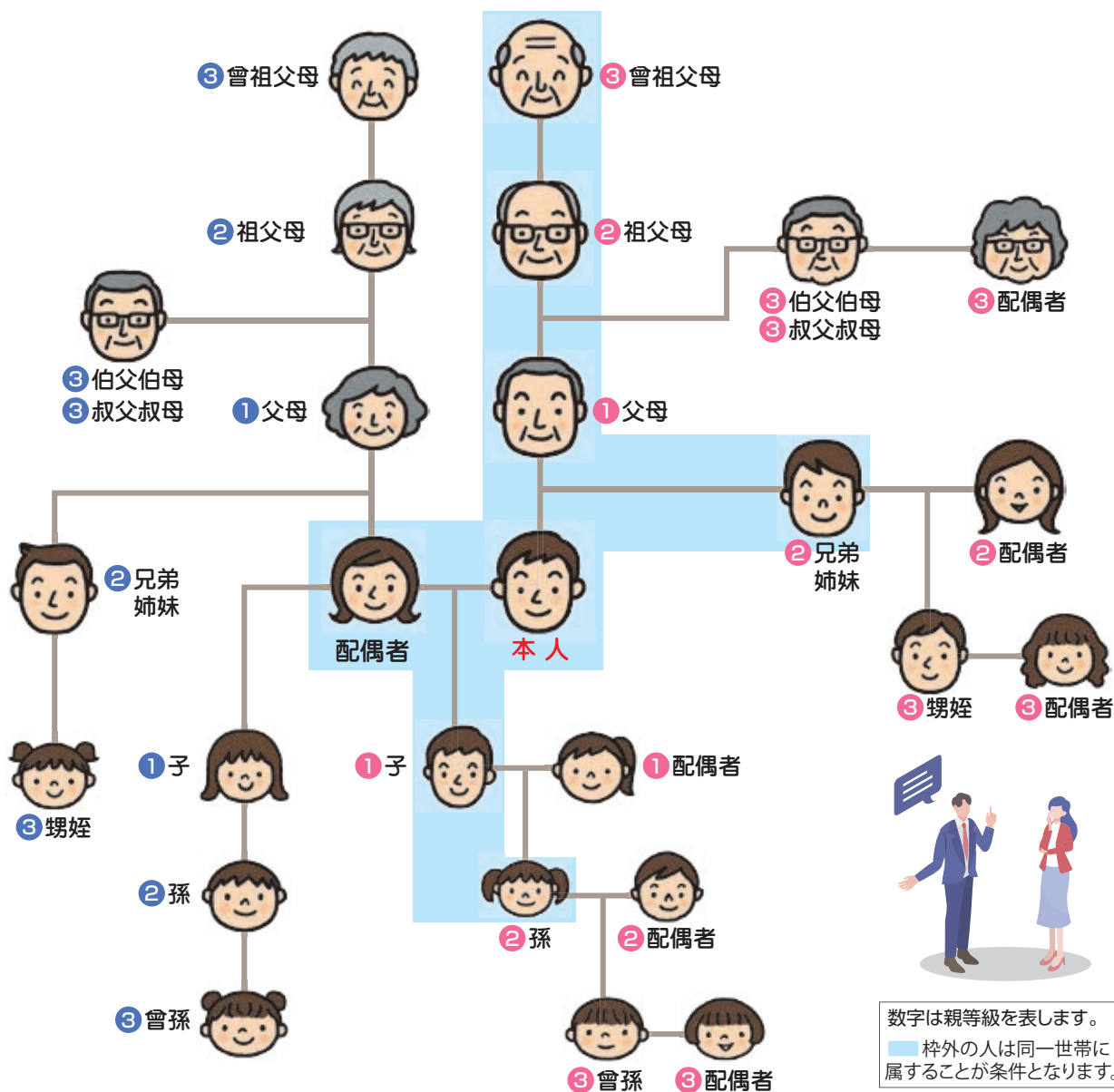


リスク	良好	← 中央値と同程度	→ 不良
肥満リスク	😊	😊	😞
血圧リスク	😊	😊	😞
肝機能リスク	😊	😊	😞
脂質リスク	😊	😊	😞
血糖リスク	😊	😊	😞

※ 2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康保険では被保険者の家族も一定の条件^{*}に該当し、「被扶養者」として認定された場合には、保険給付が受けられます。被扶養者の手続きは、**事由が発生した時から5日以内に「被扶養者異動届」を勤務先の事業所を経由して**当健保組合に提出してください。

被扶養者の範囲図(三親等内の親族)



一定の条件とは

上図のように三親等内の親族の範囲内で収入基準額を満たしており、主として被保険者の収入により生計維持されていれば被扶養者となることができます。

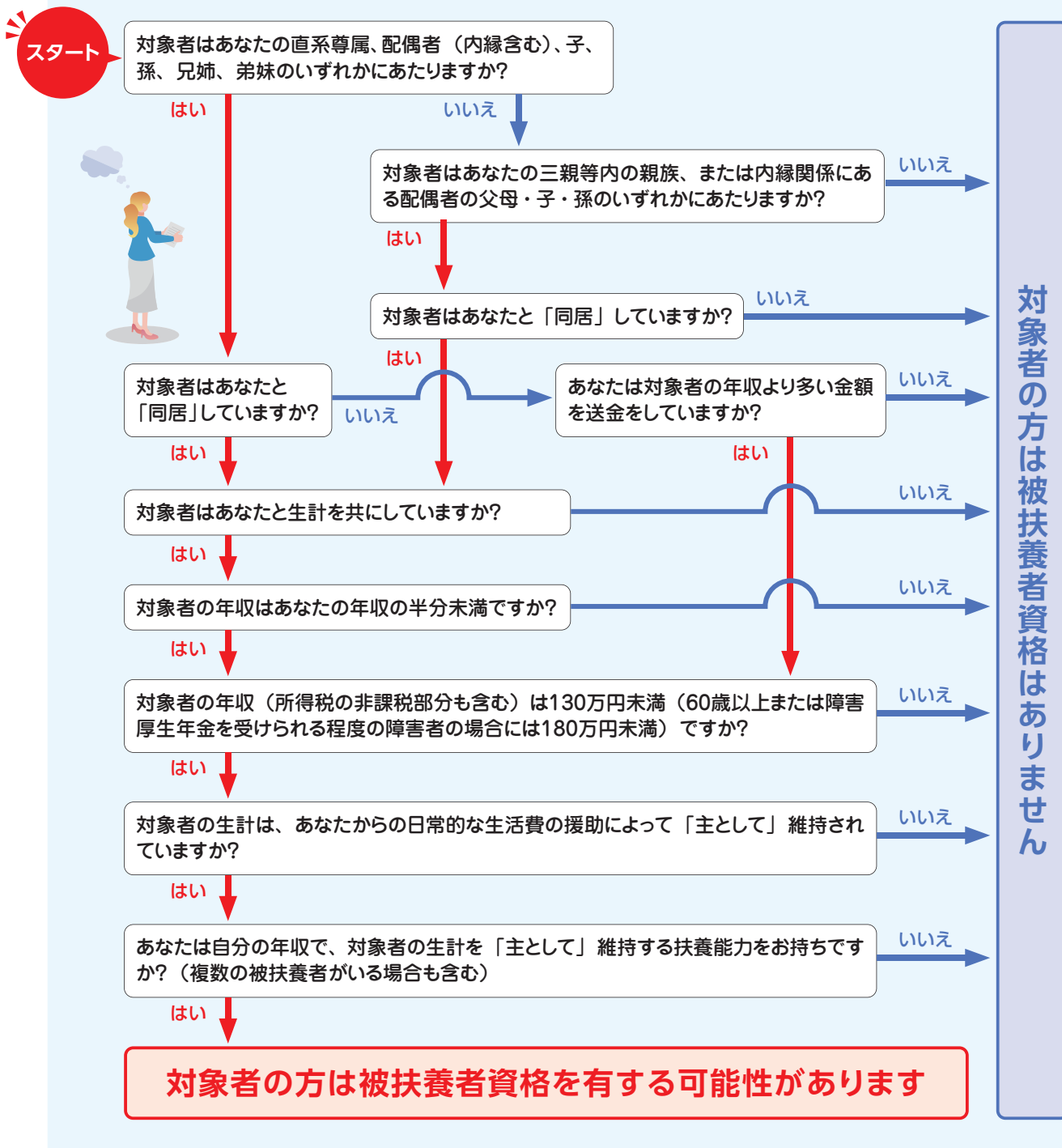
収入基準額

- 同一世帯の場合には、年収130万円未満（60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合には180万円未満）で、かつ被保険者の年収の2分の1未満であること。
- 別居の場合には、年収130万円未満（60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合には180万円未満）で、被保険者からの仕送り額よりも少ないこと。



被扶養者認定 について

被扶養者認定フローチャート



被扶養者認定は、当健保組合が総合的に判断します

被保険者の経済的扶養能力や認定対象者の収入・生活の実態等を総合的に判断し、健保組合が認めた場合のみ、被扶養者として認定します。

お問い合わせは

業務第1課

TEL 03(3833)5152

医療機関等の受診には マイナンバーカードを ご利用ください!

マイナンバーカードで受診すると
メリットいっぱい!



令和5年4月から

より多くの医療機関等で
マイナンバーカードでの
受診が可能に

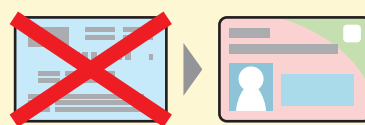
このステッカーを貼っている
医療機関・薬局で利用可能です!



厚生労働省
ホームページ

令和6年秋から

健康保険証が廃止となり、**マイナ
ナンバーカードでの受診が基本に**



マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる!

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。
※本人が同意した場合のみ。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少。
※本人が同意した場合のみ。
- 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に!

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき医療費控除の確定申告が簡単。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者によるマイナンバーの資格登録が必要です。
- 高齢受給者証の持参もなくなります。

令和5年4月~12月の特例

医療費の加算

	初診	再診	調剤
マイナンバーカード利用	20円	0円	10円
従来の保険証利用	60円	20円	40円

※患者負担は上記金額の2割または3割。加算があるのは同一医療機関において月に1回。調剤は6カ月に1回。

加入員の皆さまへのお願い

事業主からマイナンバーを求められた方は事業主に提出を

健康保険法施行規則により、事業主が資格取得の届出を行うために必要があるときは、被保険者に対し、マイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実を確認することができるものと規定されております。加入員の皆さまは、事業主からマイナンバーの提出を求められた場合には、すみやかにこれに応じてください。



お問い合わせは

業務第1課

TEL 03(3833)5152

＼ 40歳から74歳が対象！ ／ 特定健診・特定保健指導を 受けましょう

今年も被扶養者及び任意継続(被保険者・被扶養者)の皆様方に「特定健康診査受診券(セット券)」を送付しております。

案内をご確認のうえ、年に1回の健診を受診してください(他の健診との重複受診はできません)。

毎年の健康チェックは、病気の早期発見・早期治療につながります。

重篤な病気への進行を未然に防ぐためにも、ぜひ受診しましょう。



お問い合わせは **健康管理課** TEL 03(3833)5192

「ジェネリック医薬品のお知らせ」 を発送しました!

当健保組合では医療費の適正化を目的として直接的効果のある「ジェネリック医薬品推奨事業」を毎年行っております。生活習慣病を中心にアレルギー系や胃腸系の慢性疾患の方に先発医薬品から安全で安価なジェネリック医薬品へ切り替え可能なお薬をお知らせしております。

昨年度のジェネリック医薬品への変更による差額効果額は年間見込みで15,926,045円となり1,600万円近い効果額となりました。

ジェネリック医薬品に変更することで加入員の皆様方の負担額が軽減され、健保組合の医療費の削減にもつながります。引き続きご協力をお願いいたします。

今年度も
令和5年7月に
発送いたしました

ジェネリック医薬品のお知らせ

ジェネリック医薬品に切り替えた場合・・・
最大、1年あたり **4,860円** 安く使えます。

処方薬名 (先発薬名)	1ヶ月分 お薬代 (円)	ジェネリック	1ヶ月分 お薬代 (円)	差額 (円)
エソメプラロン112.5mg	621	プラナルクトン112.5mgカプセル	300	315
ムコスタ錠500mg	306	カレラシタイン錠500mg	216	90
合計	927	ジェネリックに切り替えた薬品の1ヶ月分のお薬代合計	516	405

※ AG (オーソライスト・ジェネリック) についての詳しい情報は下記をご覧ください。
【お問合せ先】東京都食品健康保険組合 電話 03-3833-5155

お問い合わせは **情報管理課** TEL 03(3833)5155

(株)ユーハイム

鈴木 里穂子さん

<https://www.juchheim.co.jp>



● 会社の紹介

日本におけるユーハイムの歴史は、ユーハイム夫妻が1922年に日本の1号店である「E・ユーハイム」を横浜にオープンしたことから始まり、現在は全国各地の百貨店や駅ビルに出店しています。日本の1号店オープンから100周年を迎えた2022年は、100周年記念イベント「Happy Birthday to Juchheim」を開催いたしました。特に、工場スタッフがりニューアルしたバタークリームのケーキ「ユーハイムクラッツ」をお客様の目の前で仕上げ、その場でお召し上がりいただける「できたてクラッツ」コーナーは、大盛況でした。ユーハイムといえばバウムクーヘンと思われる方は多いと思いますが、バウムクーヘンのみならず、個性豊かな食感と味わいが楽しいビスケットのテーゲベックや昨夏に新発売したひとくちサイズで満足感と果実感を味わえるひとくちマンゴーゼリー等、素材の味を活かしたお菓子を提供しています。

● 私の仕事

私は現在、ユーハイムが運営するフォートナム・アンド・メイソン・コンセプト・ショップに勤務しております。英国王室御用達の総合食品ブランドで、

中でも紅茶をメインに扱っているため、普段から紅茶に親しまれている方、紅茶好きのご友人にプレゼントされる方、当店の紅茶を初めてお買い求めの方等、様々な用途で毎日多くのお客様がご来店くださいます。お客様に寄り添いコミュニケーションを図りながら、ご予算に合わせて紅茶・ジャム・焼き菓子を組み合わせたギフトボックスや飲み方に合った紅茶を提案することが私たちの接客のお仕事です。ベテラン販売員の接客を見てみると、言葉遣いや所作の丁寧さ、細やかな心配りに加え、紅茶の味や香りを理解しやすく言語化できるようにすることがお客様の満足度に直結しているということが分かります。私も販売員の一員として、お客様が笑顔になっただけの接客を目指し、紅茶の知識を深めてまいりたいと思います。



「ロイヤルブレンド」

1902年エドワード7世の国王即位を祝って作られたブランドを代表するブレンドティー。



2004年オープン時のフォートナム・アンド・メイソン・コンセプト・ショップ三越本店



「ユーハイムクラッツ」軽い口どけのバタークリームのケーキ。ユーハイムのロングセラー商品を2022年にリニューアルしました。

夏バテを防ぐ夏の食事のポイント

人間の身体は体温を一定に保とうとする働きがあり、汗は上昇した体温を下げるために大切な役割を果たしています。湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温調節などの自律神経の乱れが起こり、身体の不調を引き起こします。

それにより食欲不振や消化機能の低下、暑さによる睡眠不足が重なり、慢性的に疲労がたまる、これが「夏バテ」の原因とされています。

今回はそんな夏バテに負けない体を作る食事のポイントをご紹介します。

①主食（糖質）＋主菜（たんぱく質）＋副菜（ビタミン・ミネラル）を摂りましょう



夏のメニューは、冷たいそうめん、うどん、そばなどの糖質に偏りがちになります。肉や卵などのたんぱく質や野菜や海藻をトッピングにするなど、いろいろな種類の食品を摂るようにしましょう。

②ビタミンB1を積極的に摂りましょう



栄養素をスムーズにエネルギーに変換してくれるビタミンB1が多く含まれる食品を摂るようにしましょう。ニンニク、ニラ、ねぎ、玉ねぎ、生姜などのアリシンを含む食品と一緒に食べると吸収率がアップします。

③旬の夏野菜を食べましょう!



夏野菜には、β-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンC、ビタミンEなどが豊富に含まれています。これらの成分には抗酸化作用があり紫外線から身体を守ってくれます。

④クエン酸を含む食品を摂りましょう



クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなどに含まれる）は、疲労の原因となる乳酸を排出する働きがあります。

⑤冷たい食べ物・飲み物の摂り過ぎに注意!!



胃腸に負担がかかり、食欲不振や食欲減退の原因になります。



芋ほりを 開催いたします!



- 開催日** 令和5年10月22日(日)
- 開催場所** あらはた園 (埼玉県川越市南大塚6-12-34)
- アクセス** 西武新宿線 南大塚駅徒歩下車 徒歩15~20分
- 受付時間** 9:00 ~ 10:00、10:00 ~ 11:00
(当日の受付時間についてはご案内に同封する参加通知票にてご確認ください。)
- 参加資格** 食品健保の(被保険者)であること
(組合員以外のご家族の方も入園できますが、お芋のプレゼントはありません。)
- 参加費** 無料(参加者には掘ったお芋をプレゼント!!)
- 募集人数** 350名
※募集人数を上回った場合には、抽選といたします。
- 申込方法** 下の参加申込書に必要事項をご記入の上、郵送またはFAXでお申し込みください。
- 申込締切** 令和5年9月15日(金)
※参加通知票等のご案内は10月初旬にお送りいたします。



申込先

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 イベント係

FAX 03(3833)5927



✂ キリトリ線

健康日本21イベント 芋ほり申込書

参加 代表者	記号	番号	送付先 住所	〒	-
	フリガナ 氏名		Tel	()	()
	(平日9時~17時に連絡のつく番号をご記入ください)				
同 伴 者	記号	番号	参加者氏名		

●当健保組合以外の方はイベントの対象者ではありませんので、記入しないでください。
●保険証の記号番号は必ず記入してください。 ●ご応募いただいた個人情報は、このイベント以外には使用しません。

■ 事業月報 令和5年2月分

	男	女	事業所件数466件
被保険者数	34,698名	26,953名	61,651名
被扶養者数	12,560名	22,482名	35,042名
平均標準報酬月額	376,177円	244,946円	318,804円

■ 事業月報 令和5年3月分

	男	女	事業所件数466件
被保険者数	34,673名	27,000名	61,673名
被扶養者数	12,531名	22,405名	34,936名
平均標準報酬月額	375,880円	244,967円	318,567円

■ 事業月報 令和5年4月分

	男	女	事業所件数466件
被保険者数	35,131名	27,661名	62,792名
被扶養者数	12,231名	21,959名	34,190名
平均標準報酬月額	372,829円	244,284円	316,203円

■ 編入事業所

事業所名称	所在地
(株) 共立堂	台東区東上野

表紙写真について



「秩父の夏まつり」小島屋乳業製菓(株) 坂本竹彦さん
川の中に入るので、とてもすごいまつりだ。

フォトコンテストのお知らせ

あなたの写真を
健保だよりの表紙に!

テーマは「四季を感じさせるもの」

自然の風景や建造物などジャンルは問いません。

募集写真

メール、CD、DVD
※横3,000×縦2,000ピクセル以上又は横2,000×縦3,000ピクセル以上。
※画像ファイルはJPEG形式を使用してください。
※FDでのデータはお受けできません。

応募資格

被保険者及び被扶養者

作品
応募時の
注意事項

①撮影者の氏名 ②保険証の記号・番号 ③タイトル ④撮影年月日 ⑤撮影場所 ⑥作品についての簡単な説明を添付してください。

その他

- 令和4年1月以降の未発表作品で、1人何点でも応募可能です。
- 応募された作品はお返できません。
- 入賞作品の著作権は東京都食品健康保険組合に属します。

締切日

令和5年12月22日(金)

発表

令和6年春号誌上及びホームページ

賞及び
賞品

優秀賞 4点(表紙を飾ります)
賞品：5,000円相当QUOカード
佳作 数点
賞品：3,000円相当QUOカード

応募先・
お問い合わせ

〒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
総務課 広報担当
TEL：03(3833)5150
E-mail: kenpo-koho@tosyoku.org

携帯からも
応募できます



第20回健康づくり

東食ゴルフ 交流会のご案内



〈東食健保組合・東食福利共済会 共催〉

今年も運動不足解消と親睦を兼ねて「東食ゴルフ交流会」を実施いたします。
青空の下、ゴルフを楽しみましょう。会場は「伊藤園レディスゴルフトーナメント」でお馴染みのグレートアイランド倶楽部です。トーナメント仕様になりつつあるコースを体験してみませんか。
※年齢やHCに関係なく応募をお待ちしております。

開催日	令和5年10月27日(金)	競技方法	新ペリア方式のハンディキャッププレーによる
会場	グレートアイランド倶楽部 千葉県長生郡長南町佐坪1782 TEL 0475(46)3000	募集人数	32名
参加費	25,000円(プレーフィ、キャディフィ、昼食代等)	申込方法	下記「参加申込書」に記入し、FAX 又は郵送してください
		申込期限	令和5年9月15日(金)

お問い合わせ ▶ 一般社団法人 東京都食品福利共済会 TEL 03(3833)5196

切り取らずに、このままFAXしてください。

一般社団法人 東京都食品福利共済会 宛
FAX 03(3833)5347

東食ゴルフ交流会 参加申込書

健康保険証 記号・番号	—		事業所名		
フリガナ		男	生年 月日	昭和	平成
氏名		女			
連絡先	住所	〒			
	TEL		事業所 での役職		
	FAX		クラブバス の利用	する	しない

【ご意見・ご要望など】

本申込み書に記入された個人情報、東食ゴルフ交流会以外には使用いたしません。



セレモアホールディングス

東京都食品福利共済会 指定店

セレモア品質®
— CEREMORE QUALITY —



■東京紀尾井町本社 / 紀尾井町ビル6F
(セミナー会場70席 常設)

セレモアならではの
心あたさる
サービス
おまてなし
どうぞ
ご安心ください



■立川本社 / 白峯殿
(セミナー会場80席 常設) P:180台

■新宿本社 ■八王子本社 ■神奈川本社 ■埼玉本社 ■所沢本社

仏事・葬儀ご相談窓口
セレモピアン®

MITSUKOSHI
●日本橋本店本館 5F

ISETAN
●新宿店本館 7F

Keio
●新宿店 6F
●聖蹟桜ヶ丘店 7F

SEIBU
●池袋本店 7F
●所沢S.C. 7F

東武東上線
●吉祥寺店 8F

ODAKYU
●町田店 9F

CELEO
●国分寺 8F
●八王子北館 6F

LaPort
●横浜ノースコート 3F

< 他、5支社・5営業所・16全店舗・24式場にてご相談を承ります。 >

セレモアの家族葬

365日昼夜を問わず24時間ご相談を承ります

明確な費用、経済性、信頼と安心の葬儀

セレモアパック葬®

セレモアパック葬は、家族葬を**経済的**に行えるパックプランです。

398,000円

(437,800円 税込)
からお選び
いただけます。



※供花は含まれておりません。



セレパク 検索

お問合せ



0120-60-1121

資料請求

セレモアの「エンディングノート」と「終活ガイド」その他資料をお送りします。

サービスエリア

- 東京都
- 埼玉県
- 神奈川県
- 千葉県
- 山梨県



人の心 日本の伝統文化を守る

Eternal Heart 株式会社 セレモア®

CEREMORE

葬儀・式場・仏壇・霊園

- 新宿本社 / 東京都新宿区四谷4-19-7 ☎03 (5379) 0111 (大代表)
- 東京紀尾井町本社 / 東京都千代田区紀尾井町3-12紀尾井町ビル6F ☎03 (3556) 1111 (大代表)
- 立川本社 / 東京都立川市柏町1-26-4 ☎042 (534) 1111 (大代表)



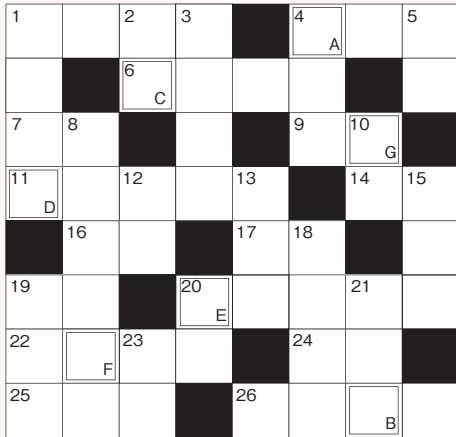
どのような事でも
どうぞお気軽に
お申し付けください

担当：樽谷 学
090-1888-9432

けんぽクイズ

No.363

A～G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 「つかかけ」もある履物
- 2 イキがって、いからして歩く
- 3 ケーキなど、甘いお菓子
- 4 シビレエイが発するのは50V位だって
- 5 パンにもビールにもなる穀物
- 8 車に乗ったら締めましょう
- 10 食いねえ食いねえ、握りや軍艦
- 12 「アロハ！」と首に
- 13 戸なんだけど、戸に非ずと書く
- 15 カーカー群れると、ちょい不吉
- 18 桃源郷やエデンの園
- 19 海豚はイルカ。海鼠は？
- 20 メドゥーサさん、シャンプーのたび
 噛みつかれ
- 21 最近はずん！ じゃなくピーもある調理器
- 23 美味しいサツマイモをたとえる木の実

ヨコのカギ

- 1 観客の頭上にブランコ、ゆらーん
- 4 ジーンズの生地といえば
- 6 37.5℃……風邪？恋？
- 7 祭りで引っ張る。山車と書く
- 9 白雪姫、どうすりゃ目ざめる？
- 11 ディーラーが円盤を回せば玉踊る
- 14 奈良を象徴する動物といえばこれ
- 16 樋と書く。屋根のフチに
- 17 宣伝用に、貼ったり配ったりする印刷物
- 19 すき焼きには鉄製よね
- 20 ギリシャ神話の英雄。大カプトムシの
 名にも
- 22 Tシャツに多い、ラウンドネックとも
- 24 異なる味の味なもの
- 25 飼いたいナ、文鳥やインコ
- 26 カムイや忍たま乱太郎



ソーラーモスキート LEDランタン

3段階調整の暖色LEDでランタンとしても活躍。UV光線で殺虫機能も同時に使用可。

ソーラー・USB両方で充電できます。



●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ⓧ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(2023 春号 (No.617))の答えは「オーラルケア」でした。正解者の中から30名の方に「コールドブリューコーヒーボトル」をお送りしました。(応募総数149通のうち、正解は146通でした。)
※ご応募いただいた皆様方の個人情報は、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

令和5年9月30日(土)消印有効

●当選者は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

