

健保だより

ご家庭にお持ち帰りください。

2024
No.621

春



「チューリップとオランダ風車」(千葉県柏市 あげぼの山農業公園) (株)なだ万 杉浦正義さん

| | |
|--|--|
| 令和6年度予算と保健事業が決まりました …… 2 | 健康診断の結果をご提供ください…………… 9 |
| 健保会館工事のお知らせ…………… 5 | タダではありません!子どもの医療費…………… 10 |
| 健康優良企業として「銀の認定証」を 獲得されました/第3期データヘルス 計画を作成いたしました…………… 6 | 住所変更届の取り扱いについて/ 扶養削除の手続きについて…………… 11 |
| 春季集合健診及び合同健診のお知らせ …… 7 | こんなときは健康保険は使えません! …… 12 |
| 健康診断等の補助金について…………… 8 | 健康日本21イベント ぶどう狩りを開催いたします …… 16 |
| ヘルシー&優しいレシピ 「あさりと新じゃがのアクアパッツァ」…………… 13 | 公告・お知らせ/令和6年度イベント開催予定…………… 19 |
| 今月の顔「魚がし銘茶株式会社」…………… 14 | 事業主新春懇親会が開催されました…………… 20 |
| すこやか通信「体内時計をリセットしよう」…………… 15 | 共済会だより…………… 21 |
| 第26回 フォトコンテスト入賞作品発表…………… 17 | 家庭常備薬等の斡旋について/お中元商品斡旋販売に ついて/福利厚生事業のご案内 |
| 会員制リゾートホテル「エクシブ」のご案内…………… 18 | けんぼクイズ/我が家のペット写真館…………… 裏表紙 |



令和6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(スマートフォン対応)でもお知らせしております。

保健指導宣伝の事業

●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

●機関誌「健保だより」の発行

組合事業並びに健康保険、健康管理に關する情報を載せ、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)発行バックナンバーをホームページにも掲載

●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



●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

＊育児関連図書

「お医者さんにかかるまで」「まちゃんとかんたん離乳食」

お問い合わせ

総務課 TEL03(3833)5150

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

組合指定医療機関

幸楽メディカルクリニック

TEL03(3355)0308

補助金

TEL03(3833)5193

●健康診断

健康診断A

対象者：35歳未満の被保険者及び被扶養者

受診料(税込)

＊上野健康管理センター、組合指定医療機関での実施：1,500円

＊巡回・合同・集合健診会場での実施：2,000円

健康診断B

対象者：35歳以上の被保険者及び被扶養者

受診料(税込)

＊上野健康管理センター、組合指定医療機関での実施：2,500円

＊巡回・合同・集合健診会場での実施：3,500円

●歯科健診希望事業所には、巡回健診時に同時実施(都内のみ)



特定健診

対象者：40歳以上の被扶養者、任意継続被保険者及びその被扶養者

受診料(税込)

＊上野健康管理センター、組合指定医療機関での実施：無料

＊契約医療機関での実施

7,150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(税込)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)を利用できないために、その他の機関(保健所診療所・病院等)で健康診断を受けた場合に支給

＊他の医療機関などで実施

●人間ドック

対象者：35歳以上の被保険者及び被扶養者

受診料(税込)

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+乳房超音波検査+乳房触診検査)

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+マンモグラフィ+乳房触診検査)

補助金額：人間ドック費用(税込)から20,000円を差し引いた額に対し、20,000円を限度に支給

＊他の医療機関などで実施

●健診は年度内一回のみで重複受診はできません。補助金申請を含め、健康診断(A・B)・特定健診・人間ドックのうち、いずれかをご選択ください。

●特定健康診査受診券(セット券)を利用して受診した場合には、補助金の申請はできません。

●脳ドック

*特約医療機関 お茶の水駿河台クリニックへ直接予約
TEL03(56280)9122

対象者…40歳以上の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)

*検体を郵送して実施(7月～9月は除く)

対象者…35歳以上の被保険者及び被扶養者

受診料…500円(税込)

●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(38333)5169

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及び生活習慣の改善指導等を実施

●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

接種対象者…65歳未満の被保険者

接種料(税込)

*上野健康管理センター、組合指定医療機関での実施…1,000円
事前に申請をしたとき、接種券が交付された方を対象に実施
補助金対象者…65歳未満の被保険者及び被扶養者

金額…接種費用(税込)に対し、1,000円を限度に支給

*他の医療機関などで実施

▼保養のための事業

●契約保養所(18ページ参照)

現地で「保険証」を提示してください

*リゾートトラスト…全国27カ所の施設

●その他ご利用いただける保養施設

*ご利用は各施設・予約センターへ直接予約

*泉郷グループ(八ヶ岳、蓼科、伊豆、安曇野、鳥羽他)

https://www.izumigo.co.jp/hojo

TEL050(5846)1234

*ニューグリーンピア津南(新潟県中魚沼郡津南町)

TEL025(765)4911

https://new-greenpia.com

*リンソル生命の森(千葉県長生郡長柄町)

TEL0475(25)33333

*那須高原「繭の里」(栃木県那須郡那須町)

TEL0120(76)55554

*公共宿泊施設「休暇村」

全国にある希望施設へ直接予約

https://www.qkanmura.or.jp/sp/

お問い合わせ

総務課

TEL03(38333)5150

▼体育奨励の事業

●スポーツクラブルネサンス・東急スポーツオアシス

*ご利用の施設・内容により料金が異なりますので、各施設にお問い合わせください。

*ご利用の際に保険証を提示してください。

●スポーツクラブメガロス(令和6年4月1日より)

入会金・事務手数料が無料。月会費が1,100円(税込)引きとなります。

*ご利用の施設・内容により料金が異なりますので、各施設にお問い合わせください。

*ご利用の際に保険証を提示してください。

●電設健保へるすぴあ

*ご利用の際に保険証と初回ご利用時に作成する「へるすぴあカード」を提示してください。

平日…1,000円(税込)(小学生500円(税込))
土日祭日…1,300円(税込)(小学生650円(税込))

*へるすぴあ 東京都板橋区坂下1-33-12

TEL03(5670)9611

●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(38333)5150

●個人情報保護の取り扱いについて

当健保組合の個人情報の取り扱いについては、個人情報保護法に基づき、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の提供は、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。(法令に基づく場合は除外されます。)



令和6年度 保険料率について

令和6年度の事業計画及び収入支出予算は、第179回組合会において承認されました。保険料率は5年度と変更なく、健康保険料率は、1,000分の95、介護保険料率は、1,000分の19です。



| | | 旧保険料率 (令和6年2月分まで) | |
|--------------|-------------|----------------------|---------------|
| 健康 保 険 | 一 般 保 険 料 率 | 93.70 / 1,000 | |
| | 内 訳 | 基本保険料率 | 56.40 / 1,000 |
| | | 特定保険料率 | 37.30 / 1,000 |
| | 調 整 保 険 料 率 | 1.30 / 1,000 | |
| | 合 計 保 険 料 率 | 95.00 / 1,000 | |
| 介 護 保 険 料 率 | | 19.00 / 1,000 | |

| | | 新保険料率 (令和6年3月分から) |
|--|--|----------------------|
| | | 93.70 / 1,000 |
| | | 55.726 / 1,000 |
| | | 37.974 / 1,000 |
| | | 1.30 / 1,000 |
| | | 95.00 / 1,000 |
| | | 19.00 / 1,000 |

基本保険料率 加入者の医療給付、保険事業等に充てるための保険料

調整保険料率 高額な医療費発生組合の財政影響緩和、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

特定保険料率 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

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

令和6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 | 26,045,151 | 418,732 | 88.1% |
| 調整保険料収入 | 362,352 | 5,826 | 1.2% |
| 国庫負担金収入 | 12,740 | 205 | 0.1% |
| その他 | 1 | 0 | 0.0% |
| 繰入金 | 2,638,717 | 42,423 | 8.9% |
| 国庫補助金収入 | 10,003 | 161 | 0.0% |
| 出産育児交付金 | 13,009 | 209 | 0.1% |
| 財政調整事業交付金 | 240,001 | 3,859 | 0.8% |
| 雑収入 | 248,991 | 4,003 | 0.8% |
| 合計 | 29,570,965 | 475,417 | 100.0% |

支 出

| 科 目 | 予算額(千円) | 1人当たり(円) | 割合 | |
|-----------|-------------|-----------|---------|-------|
| 事務費 | 475,893 | 7,651 | 1.6% | |
| 保険給付費 | 16,272,896 | 261,622 | 55.0% | |
| 納付金 | 前期高齢者納付金 | 3,984,244 | 64,055 | 13.5% |
| | 後期高齢者支援金 | 6,571,120 | 105,645 | 22.2% |
| | 病床転換支援金 | 3 | 0 | 0.0% |
| | 日雇拋出金 | 1 | 0 | 0.0% |
| | 退職者給付拋出金 | 31 | 0 | 0.0% |
| | 流行初期医療確保拋出金 | 1 | 0 | 0.0% |
| 小計 | 10,555,400 | 169,701 | 35.7% | |
| 保健事業費 | 1,192,715 | 19,175 | 4.0% | |
| 財政調整事業拋出金 | 362,352 | 5,826 | 1.2% | |
| その他 | 223,522 | 3,594 | 0.8% | |
| 予備費 | 488,187 | 7,849 | 1.7% | |
| 合計 | 29,570,965 | 475,417 | 100.0% | |

(注)端数処理のため合計が一致しない場合があります。

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 | 3,367,275 | 96,208 | 100.0% |
| 雑収入 | 11 | 0 | 0.0% |
| 合計 | 3,367,286 | 96,208 | 100.0% |

支 出

| 科 目 | 予算額(千円) | 1人当たり(円) | 割合 |
|----------|-----------|----------|--------|
| 介護納付金 | 3,199,906 | 91,426 | 95.0% |
| 介護保険料還付金 | 2,000 | 57 | 0.1% |
| 積立金 | 155,379 | 4,439 | 4.6% |
| 雑支出 | 1 | 0 | 0.0% |
| 予備費 | 10,000 | 286 | 0.3% |
| 合計 | 3,367,286 | 96,208 | 100.0% |

工事期間中、総合窓口業務は行いません

健保会館工事のお知らせ



令和6年7月6日より東食健保会館の改修工事を実施いたします。大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

窓口閉鎖期間

令和6年7月 8日から
令和6年9月30日まで

- 改修工事期間中、総合窓口業務は行いません。届出は電子申請・郵送等をご利用ください。
- 貸会議室も工事期間中は利用できません。
- 健康管理センターは通常通り健診業務を行います。



お問い合わせは 総務課 TEL 03(3833)5150

暮らしQuiz

タンパク質は1gあたり4kcal(キロカロリー)。炭水化物1gは何kcal?
①4kcal ②9kcal ③12kcal

答え ①



健康優良企業として

銀の認定証

を獲得されました

健康企業宣言



鈴木 徹哉 代表取締役 (中央)
 富士元 晶一 総務部部長代理 (左)
 半田 彩夏 総務部総務課 産業保健師 (右)

株式会社モンテール

健康企業宣言において、従業員の健康づくりへの取組み等を積極的に実践された株式会社モンテールに対し、令和5年11月7日付で健康優良企業として「銀の認定証」が授与されました。

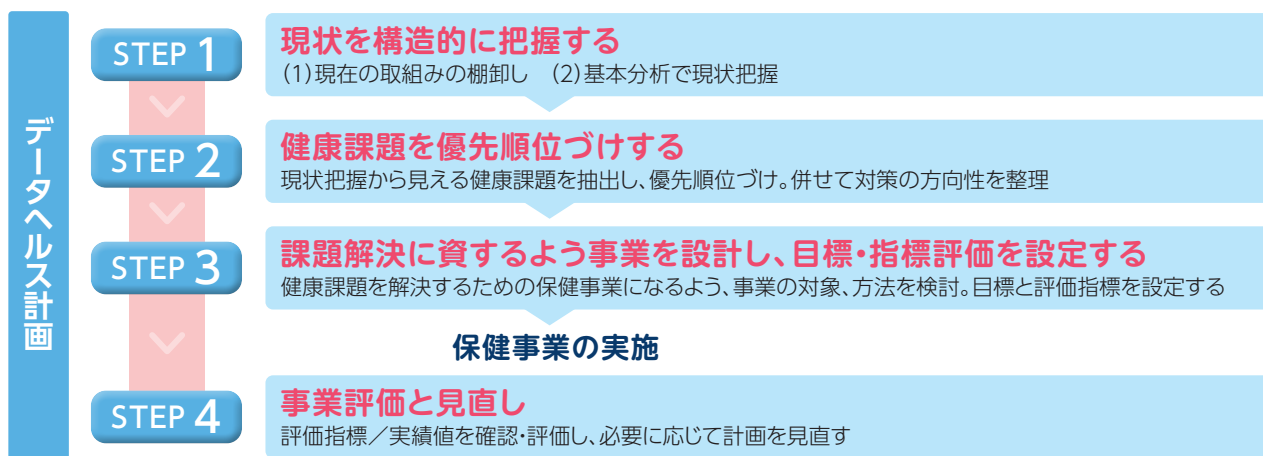
「健康優良企業認定制度 (健康企業宣言)」は、企業を挙げて健康づくりを推奨することで、従業員の健康管理に対する意識が変わり、将来的に企業価値を高める取組みとして注目されています。当健保組合のホームページに制度の解説をしておりますので、是非ご覧ください。

お問い合わせは 情報管理課 TEL 03(3833)5155

第3期データヘルス計画を作成いたしました

健保組合は、加入者の健康の保持増進のために必要な保健事業を行うよう努め、保健事業を通じて医療費を適正化することが求められています。

データヘルス計画とは、健保組合が保有している健診・医療情報を活用し、各事業所や加入者の健康・医療等の特性を把握し改善に向けPDCAサイクルで保健事業を実施することにより、健康増進を図ることです。



データヘルス計画に基づき、加入者の健康増進のため令和6年度以降も保健事業を行ってまいります。今後も事業案内や健保だより・ホームページ等で随時広報いたしますので、ご確認ください。尚、実施にあたっては、事業所と協働することが不可欠となりますので、今後ご協力をお願いいたします。

お問い合わせは 情報管理課 TEL 03(3833)5155

予約不要 /

春季集合健診及び合同健診のお知らせ

健康診断コース 及び受診料

健康診断A……2,000円(税込) ……35歳未満の被保険者及び被扶養者

健康診断B……3,500円(税込) ……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その被扶養者
※年齢は年度内の年齢です。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。

持ち物

健康診断…当健保組合所定の「健康診断受診票」と「健康保険証」

特定健診…「特定健診受診券(セット券)」と「健康保険証」

受診料の 支払方法

被保険者……受診後、事業主に請求します。

被扶養者、任意継続被保険者及びその被扶養者…… 受診後、結果票とともに振込用紙を送付いたしますので、コンビニエンスストアにてお支払ください。

ご注意ください

各種健診の利用は、**年度内(令和6年4月1日～令和7年3月31日)1回**となります。
人間ドックや補助金申請を含め、いずれかを選択しご利用ください。

会場により受付時間が異なりますので、ご確認のうえご利用ください。



| | 実施日 | 受付時間 12:00～13:30除く | 会場 | 所在地 |
|-----|--|----------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 上野 | 6/1(土) | 9:00～16:00 | 上野地区集合健診 東食健保会館4階 | 台東区東上野2-25-8 |
| 新宿 | 4/30(火)・5/28(火) 6/28(金)・7/29(月) 8/ 9(金)・9/ 2(月) 9/30(月) | 9:00～16:00 | 新宿地区集合健診 新宿すこやかプラザ4階 | 新宿区新宿1-8-11 |
| 銀座 | 5/8(水)・5/9(木) 6/3(月)・6/4(火) | 9:00～16:00 | 銀座フェニックスプラザ2階 銀座フェニックスプラザ3階 | 中央区銀座3-9-11 紙パルプ会館 |
| 築地 | 5/30(木)・6/27(木) | 10:00～16:00 | 築地本願寺聞法ホール2階 | 中央区築地3-15-1 |
| 日本橋 | 5/ 7(火)・5/29(水) 6/24(月)・6/25(火) | 9:00～16:00 | 日本橋プラザ3階 | 中央区日本橋2-3-4 |
| 原宿 | 5/20(月)・5/21(火) 7/ 8(月) | 10:00～16:00 | 東郷神社内和楽殿2階 | 渋谷区神宮前1-5-3 |
| 池袋 | 6/10(月) 6/11(火) | 10:00～16:00 10:00～15:30 | 池袋サンシャイン文化会館5階 | 豊島区東池袋3-1-4 |
| 町田 | 6/7(金) | 10:00～16:00 | 町田市文化交流センター6階 | 町田市原町田4-1-14 |
| 仙台 | 6/17(月) | 10:00～16:00 | 仙台商工会議所7階 | 仙台市青葉区本町 2-16-12 |
| 柏 | 5/31(金) | 10:00～16:00 | 柏商工会議所4階 | 柏市東上町7-18 |
| 津田沼 | 5/15(水)・6/21(金) | 10:00～16:00 | 津田沼モリシアホール4階 | 習志野市谷津1-16-1 |
| 横浜 | 5/10(金) | 10:00～16:00 | 神奈川県立かながわ労働プラザ3階 | 横浜市中区寿町1-4 |
| 川崎 | 5/18(土)・5/27(月) | 10:00～16:00 | 川崎市産業振興会館4階 | 川崎市幸区堀川町 66-20 |
| 名古屋 | 5/13(月)・5/14(火) | 10:00～16:00 | 名古屋桜華会館2階 | 名古屋市中区三の丸 1-7-2 |
| 大阪 | 5/23(木)・5/24(金) | 10:00～16:00 | 大阪科学技術センター地下1階 | 大阪市西区靱本町 1-8-4 |

お問い合わせは

健康管理センター TEL 03(5688)5431

健康診断等の補助金について

補助金制度は、健康診断に係る費用を全額自己負担した場合の負担軽減措置として実施しています。

申請期間

受診日の翌年度 5月末日までに申請(必着)

令和5年4月～令和6年3月受診分 ▶ 令和6年5月31日までに申請



注意事項

- 各種健診は、補助金を含め年度内1回のみで重複受診はできません。
- 特定健康診査受診券(セット券)を利用して受診した場合には、補助金の申請はできません。

補助金支給金額

健康診断 ▶ 健診費用(税込)から**5,000円を差し引いた額に対し、2,000円を限度**に支給

人間ドック ▶ 人間ドック費用(税込)から**20,000円を差し引いた額に対し、20,000円を限度**に支給

※人間ドックの対象年齢は35歳以上(年齢は年度内に達する年齢です。)



検査必須項目

人間ドック - 健保連の検査項目を基本

| 検査項目 | 検査目的 | 健康診断 | 人間ドック |
|---------------|--|------|-------|
| 問診 | 心身状況の診断 | ● | ● |
| 身長・体重計測 | 肥満度の診断 | ● | ● |
| 腹囲計測 | 内臓脂肪の蓄積度合いの診断 | ● | ● |
| 血圧測定 | 高血圧・低血圧の判定、高血圧からくる病気の診断 | ● | ● |
| 検尿 | 腎機能・尿路系の異常、糖尿病等の診断 | ● | ● |
| 視力・聴力検査 | 視力・聴力の診断 | ● | ● |
| 胸部X線 | 肺や心臓の病気の診断 | ● | ● |
| 血液生化学検査 | 高脂血症、肝機能検査、糖尿病、痛風等の診断 | ● | ● |
| 心電図 | 不整脈、心筋の虚血(狭心症・心筋梗塞)、心肥大等の診断 | | ● |
| 上部消化器X線または内視鏡 | 食道・胃・十二指腸の病気の診断 | | ● |
| 便潜血検査 | 消化管の出血により、ポリープ・がん等の病気の診断 | | ● |
| 血清学的検査 | 肝炎、リウマチ因子の診断 | | ● |
| 眼底検査 | 眼底網膜の血管や視神経の状態から動脈硬化や緑内障、糖尿病からくる網膜症、白内障の診断 | | ● |
| 腹部超音波検査 | 腹部(肝臓、胆のう、膵臓、腎臓など)の病気 脂肪肝、ポリープ、のう胞、胆石等の診断 | | ● |



注意事項

- 上表の各種健診欄で●印がついているものが検査必須項目です。必須項目を受けていない場合、補助金対象外となります。
- 上表検査以外のオプション検査については、補助金対象外となります。

申請

補助金申請には、申請書・検査結果表・領収書・質問票(40歳以上の方)が必要となります。

- 補助金支給申請書 当健保組合ホームページからダウンロード可
- 検査結果表 検査項目の確認のための検査結果表はコピー可
- 領収書 領収書又は請求書と振込明細書のセット(コピー可)
※複数名分の場合、各個人の金額が確認できる書類を添付願います。
- 質問票 当健保組合ホームページからダウンロード可

当健保組合
ホームページ



<https://www.tosyoku.org/>

お問い合わせは

補助金担当 TEL 03(3833)5193



健康診断の結果を ご提供ください



当健保組合では、組合員の健康の保持・増進のため事業所で実施されている定期健康診断(労働安全衛生法に基づく事業者健診)及びご家族の健康診断等の結果提供をお願いしています。

次のような方々は
健康診断の結果をご提供ください。

健診等の
補助金申請を
していない方

パート勤務先等で
健診を受診した
被扶養者の方

- 健診の結果表(写)
- 質問票(40歳以上対象)
当健保組合ホームページよりダウンロードしてください。

送付先

〒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 健康管理センター 宛



お問い合わせは

健康管理課 TEL03(3833)5192

タダではありません！ 子どもの医療費



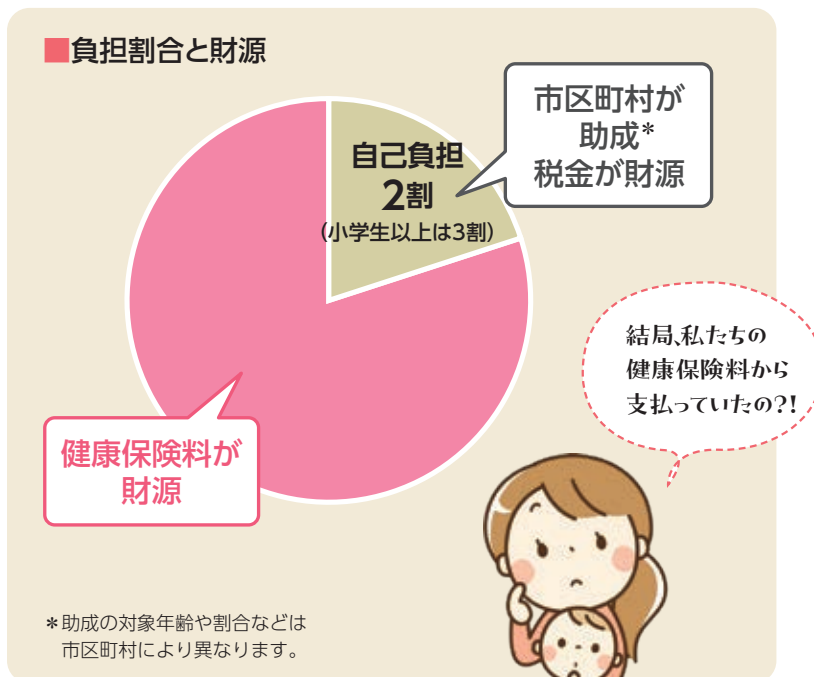
子どもの医療費は、自治体による助成により、窓口での支払いがまったくないことも多くなっています。そのため「子どもの医療費は“タダ”」だと思っている人もいるかもしれませんが、実際には限りある財源により医療費が賄われています。

子どもの医療費と医療費助成のしくみ

子どもの医療費は、大人と同じように、大部分(医療費の8割。小学生以上は7割)を健康保険組合が負担し、残り(2割・3割)が自己負担分となっています。

この自己負担分を、市区町村が住民サービスとして助成しているのです。

「タダ」だと思われがちですが、実際にはみなさんが納めた「保険料」や「税金」が財源となっています。



私たちにできること

- 救急外来や診療時間外の安易な受診を避ける



- ジェネリック医薬品を使う



お問い合わせは 業務第二課 TEL 03(3833)5191

暮らし Quiz

現在日本にいるパンダの頭数は?
①2頭 ②5頭 ③9頭

答え ③

住所変更届の取り扱いについて

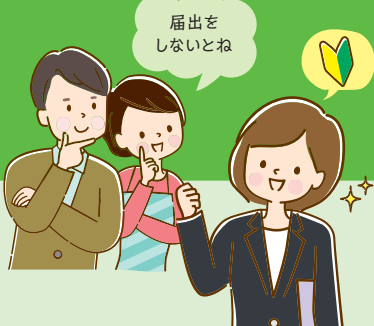
健康保険法施行規則等の一部を改正する省令が公布され、令和5年12月から加入員様の「住民票の住所」管理が必要となりました。住民票の住所が変更となった際には「住所変更届」の提出をお願いいたします。また、海外在住者等、国内に住所を有しない方については、その旨を住所欄に記載してください。

住民票の住所が
変更となった



- 提出する書類** 住所変更届
- 提出期限** すみやかに
- 提出先** 会社の健康保険事務担当者

新規加入者の「資格取得届」や「被扶養者(異動)届」には、住民票の住所を記入してください。



お子さんが **就職** したときなどは **扶養削除の手続きを!**

健康保険組合では、一定の条件を満たしたご家族を被扶養者として認定し、保険給付を行っています。しかし、就職等による収入の増加など、被扶養者認定基準をはずれたときは、被扶養者資格を削除する届出が必要です。(健康保険の扶養削除手続きは、自動的に処理されません)

このようなケースに該当する方は、届出が必要です

| お子さん | 配偶者 | 親または配偶者(60歳以上) |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 就職した ● 結婚した (相手の扶養に入る場合) | <ul style="list-style-type: none"> ● 年収が130万円以上になった (就職した、パート収入が増えたなど) ● 離婚した | <ul style="list-style-type: none"> ● 年収が180万円以上になった (再就職した、年金をもらうようになった、不動産収入があったなど) ● 同居していた義理の親と別居になった |

手続き 5日以内に被扶養者届(異動届)を提出し、該当する被扶養者の保険証を返却してください。

*被扶養者認定基準について
 年収については130万円(障害年金受給者と60歳以上は180万円)未満であり、かつ被保険者の年収の1/2未満であることが条件です。また、被保険者の配偶者の父母などは同居が条件になります。ご不明な点がございましたら、当健保組合までお問い合わせください。

お問い合わせは **業務第一課 TEL 03(3833)5152**

暮らしQuiz

カタツムリの歯は何本ある?
 ①約100本 ②約1000本 ③約10000本

答え ③

こんなときは 健康保険は使えません!

ご存知ですか?
給付制限

給付制限とは**健康保険の給付の全部または一部を停止すること**です。

下記のような、けんか、泥酔によるケガや自転車のながら運転（電話・ゲームをしながら、音楽を聴きながらなど）によるケガ、危険な運転行為、著しい不行跡等の場合、健康保険の給付の全部または一部を停止することがあります。また、給付制限された場合には**健康保険は使えませんので、後日医療費を返還していただくこと**になります。

けんかによるケガ

※正当防衛は除く



あおり運転

車であおって相手車に追突してケガ

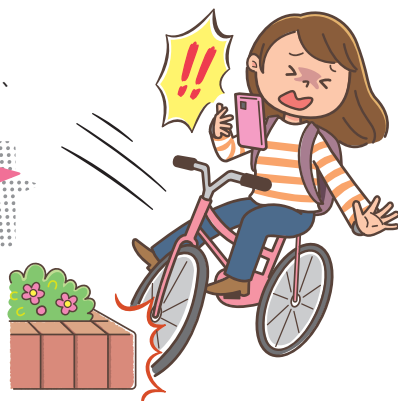


泥酔によるケガ



電話・ゲームをしながら、音楽を聴きながらなど

自転車のながら運転によるケガ



自傷行為



その他、社会通念に照らし合わせ給付制限をする場合があります。

【参考条文】

健康保険法第116条

被保険者又は被保険者であった者が、自己の故意の犯罪行為により、又は故意に給付事由を生じさせたときは、当該給付事由に係る保険給付は、行わない。

健康保険法第117条

被保険者が闘争、泥酔又は著しい不行跡によって給付事由を生じさせたときは、当該給付事由に係る保険給付は、その全部又は一部を行わないことができる。

健康保険法第122条

第116条、第117条、…(中略)…の規定は、被保険者の被扶養者について準用する。…(略)…

お問い合わせは

調査部

TEL 03(3833)5156

暮らしQuiz

三毛猫のオスが生まれる確率は?
①1万分の1 ②3万分の1 ③10万分の1

答え ②

あさりと新じゃがの アクアパッツァ



1人分 ●カロリー：169kcal
●塩分：2.0g

あさりの美味しさ全開！
食材の栄養がスープに溶け込んだ
イタリア風の煮込み料理です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

加熱調理済みあさり …… 1袋(殻つき150g)
新じゃがいも …… 中2個
セロリ …… 1/2本(約100g)
アスパラガス …… 2本
にんにく …… 1かけ
オリーブ油 …… 大さじ1
A 白ワイン(料理酒可) …… 大さじ1/2
コンソメ顆粒 …… 小さじ1/2
水 …… 150ml
粗びき黒こしょう …… 適量

作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する **Point1**。
- 2 セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーなどでむいて4等分の斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
- 4 Aとあさりを汁ごと加えて **Point2** 混ぜ合わせ、煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
- 5 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養

◆加熱調理済みあさり◆

あさりは血液を作るのに必要な鉄分やビタミンB12が豊富で、貧血予防にぴったり。タウリンも多く、血液中の不要な脂肪を減らし、肝臓の働きを高めるのに役立ちます。加熱調理済みのものなら、砂抜き不要で手軽に使えます。

* * *



材料



Point1 火の通りにくいじゃがいもは、電子レンジで加熱しておくことで時短になります。



Point2 あさりの汁には旨味と栄養がたっぷりなので、袋(パック)に入っている汁ごと使しましょう。

これでもOK!

- あさりの水煮缶や、冷凍あさりのむき身でも美味しく作れます。
- あさりの代わりにシーフードミックスや白身魚(タイ、タラなど)を使用しても◎。

魚がし銘茶(株)
総務部

内海 朋絵さん

<https://www.uogashi-meicha.co.jp>



● 会社の紹介

魚がし銘茶は、1931年に先々代の社長・土屋正が築地場外市場に創業しました。私たちは万人受けするお茶よりも、くせになるようなもう一杯飲みたくなるような个性的なお茶を目指し、昔ながらの製法でお茶づくりをしている日本茶専門店です。

当社主力商品である「しゃん」はお菓子とともに。「にゅう」はお食事とともに。お腹にたまらない・飲み飽きないお茶をぜひご賞味ください。

● 私の健康法

昨年1月に入会した宅トレ（＝自宅で行うトレーニング）専門のオンラインサロンで自重トレーニングに励んでいることが私の健康法です。日々の食事管理や週2回のリアルタイムでのオンライントレーニングをとおして、ポディメイクに励んでいます。

もともと体を動かすことが好きだったので、コロナ前はボルダリングジムに通っていました。コロナ禍になってからはあり余る体力をなんとかしたい・気になる部分を引き締めたいがどうすれば？と思っており、そんな折にこちらのオンラインサロンを見つけ、すぐに入会。トレーニング方法だけではなく、食事管理の大切さや自重トレーニングにおける筋肉の使い方など学べるのがたくさんあ

り一気にハマってしまいました。昨年はオンラインサロンのオーナーとサロンメンバーとともに対面トレーニングに参加。いつも画面上でのやり取りでしたが、実際にメンバーに会っていろいろな話をし、みんなでポディメイクに取り組む姿そのものに感動しました。

そして今年。オーナーが経営しているパーソナルジムに入会することになりました。早速1月からマシンを使ったトレーニングを週1回行っています。今年の夏こそはノースリーブを着られるようになります。応援よろしくお願いします！これを読んでいるそのあなた！猫背・巻き肩・ストレートネックになっていませんか？少しでも気になったら一緒に筋トレしましょう！



今日はどちらを飲もうかな

体内時計をリセットしよう

春は「出会い」や「はじまり」の季節。ワクワクする反面、環境の変化によりストレスを感じる場面もあるかもしれません。

環境は変えられませんが、自分でできるストレスケアとして体内時計を整えることから始めてみませんか。

体内時計が乱れると、自律神経の働きやホルモン分泌が乱れます

不調の原因



放置すると
病気の原因に…

私たちの脳や体には体内時計という1日のリズムを作り出す時計遺伝子があります。メインは脳にある「中枢時計」、サブの「末梢時計」は、内臓などの各組織に存在し、それぞれのリズムを刻んでいます。

体内時計リセット方法① 朝日を浴びる

目から入ってきた光の信号をキャッチすることで、脳の中核時計がリセットされます。

1日1回
リズムをリセットすることが
大切です



体内時計リセット方法② 朝ごはんを食べる

胃腸が動くことで末梢時計もリセットされます。

体内時計の
リセット効果が
高いのは

糖質

ご飯、パン、めん類など
穀類を中心とした主食

+

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆製品など
を中心とした主菜



主食と主菜に、具たくさん味噌汁・野菜スープ・果物をプラス！

完璧にできなくても大丈夫！

朝は**ご飯派!**のあなたは…



納豆ご飯・しらすご飯・卵かけご飯など

朝は**パン派!**のあなたは…



チーズトースト・ツナサンドなど

できることから無理なくとりいれて、仕事や日々の生活のパフォーマンスアップにつなげてくださいね！



健康日本21イベント

ぶどう狩り を開催いたします

健康日本21イベント「ぶどう狩り」は開催期間中、参加者が都合の良い日を1日選択する形で実施いたします。受付等の運営は小松沢レジャー農園が担当します。係の方の案内に従い、楽しい1日をお過ごしください。(お1人様期間中1回限り)

30分間
ぶどう
食べ放題!!



園内ではぶどう狩りのほかに
別途料金にて体験メニューを
ご利用いただけます。



指定期間

令和6年8月20日(火)～ 令和6年10月15日(火)

(営業時間、休園日等は小松沢レジャー農園のホームページをご確認ください。)

開催場所

小松沢レジャー農園 (埼玉県秩父郡横瀬町大字横瀬1408 ☎ 0494-24-0412)

アクセス

西武秩父線「横瀬駅」下車 無料送迎バス有 関越自動車道「花園」ICより約50分

参加資格

食品健保の被保険者、被扶養者であること

(組合員以外の方も入園できます。体験メニューをご利用の方は現地で利用料をお支払いください。)

参加費

無料 (30分間ぶどう食べ放題)

開催場所までの交通費は自己負担となります。

募集人数

300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

下の申込書に必要事項をご記入の上、郵送又はFAXでお申込ください。

申込締切

令和6年6月28日(金)

参加決定

参加者の方には8月上旬頃に送付先住所へ「参加券」と案内を郵送いたします。



▲小松沢レジャー農園ホームページ

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 ぶどう狩り申込書

| | | | | | |
|------------|------------|----|-----------|-----|-----|
| 参加 代表者名 | 記号 | 番号 | 送付先 住所 | 〒 | - |
| | 事業所名 | | | | |
| | フリガナ 氏名 | | TEL | 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外のため、記入しないでください) | 年齢区分 |
|-----|----|----|---|---|
| | | | | |
| | | | | <input type="checkbox"/> 小学生以上 <input type="checkbox"/> 2歳以上就学前まで <input type="checkbox"/> 2歳未満 |
| | | | | <input type="checkbox"/> 小学生以上 <input type="checkbox"/> 2歳以上就学前まで <input type="checkbox"/> 2歳未満 |
| | | | | <input type="checkbox"/> 小学生以上 <input type="checkbox"/> 2歳以上就学前まで <input type="checkbox"/> 2歳未満 |
| | | | | <input type="checkbox"/> 小学生以上 <input type="checkbox"/> 2歳以上就学前まで <input type="checkbox"/> 2歳未満 |

●保険証の番号は必ずご記入ください。 ●年齢区分は令和6年8月1日時点での年齢を基準に✓をご記入ください。
●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。



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。2024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。



優秀賞

2024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 | 杉浦 正義さん | (株)なだ万 | 『チューリップとオランダ風車』 |
| 夏号 | 爲我井 百合さん | (株)モンテール | 『絵画のようなひまわり畑』 |
| 秋号 | 今村 正治さん | 東京食肉市場(株) | 『素敵な笑顔』 |
| 冬号 | 川鍋 悟 さん | キーコーヒー(株) | 『御嶽山』 |



佳作



『地元の方々が大切にされている桜』
石井 健治さん (株)伊藤園



佳作



『江戸風鈴』
守谷 春奈さん (株)錦松梅



佳作



『真っ黄な秋』
細山 広和さん (株)伊藤園



佳作



『湖面の富士』
杉野 楓さん 中島水産(株)



永らくご応募いただいていたフォトコンテストですが、今年度をもって
終了とさせていただきます。多数のご応募・ご協力ありがとうございました。

お問い合わせは

総務課 TEL 03(3833)5150

保養施設

会員制リゾートホテル「エクシブ」のご案内

リゾートトラスト株式会社

会員制のプライベートリゾートホテルです。当健保組合が会員契約しているため、組合員の皆様方にご利用いただけるようになっています。全国27カ所の施設がご利用いただけます。



▲エクシブ有馬離宮(施設内中庭)



▲エクシブ箱根離宮



▲エクシブ湯河原離宮(施設内水庭)



▲エクシブ京都 八瀬離宮(施設内中庭)



ご予約受け 全施設3か月前の同日から

下記法人用インターネット予約システムよりお申し込みください。
※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」であることをお申し付けください。

宿泊制限 1回の利用について2泊まで

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。

利用時間 チェックイン/15:00 チェックアウト/11:00

法人用インターネット予約システム

<https://houjin.resorttrust.co.jp/reserve/f/html/login/login.xhtml> ※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。)

(3か月以内の予約申し込みの他、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頂けます。)

リゾートトラスト予約センター

TEL **03-5323-8221** (ご予約後の変更、お食事の連絡、その他ご不明な時はご連絡ください)

利用料金 一覧(2024 .4~)

※料金は10%の税込価格です

| ■エクシブ | | | |
|-------------------------|--|---|--------------------------|
| ホテル名 | 利用料金/1室 | 部屋タイプ | 定員 |
| 那須白河 那須白河ドギール・ヴィラ | 15,400円 | 和洋 | 5名 |
| 山中湖 | 15,400円 | 和洋/洋 | 4~5名 |
| 軽井沢 | 13,750円 | 和洋/洋 | 4~5名 |
| 軽井沢バセオ (一部ドギールルームあり) | 16,500円 19,800円 | 1ベッド 和洋 | 2名 5名 |
| 蓼科 | 15,400円 | 和洋 | 5名 |
| 湯河原離宮 (一部ドギールルームあり) | 16,500円 18,700円 19,250円 | 1ベッド和/洋 和モダン 和モダン | 2名 4名 5名 |
| 箱根離宮 | 16,500円 17,600円 20,350円 22,550円 | 1ベッド和 1ベッド洋 和洋 和モダン | 2名 3名 5名 5名 |
| 初島クラブ | 11,000円 | 洋 | 2名 |
| 伊豆 | 11,000円 12,650円 | 和/洋 和洋 | 4名 5名 |
| 浜名湖 | 15,400円 | 和洋 | 5名 |
| 琵琶湖 | 13,750円 15,400円 | 和洋 和洋 | 4名 5名 |
| 鳥羽 | 11,000円 12,650円 13,750円 14,850円 | 和洋/洋 コテージ和洋/洋 洋(リニューアル) 和モダン(リニューアル) | 3~5名 4~5名 3名 5名 |

| | | | |
|-----------------------|--|------------------------------------|--------------------------|
| 鳥羽アネックス | 11,000円 13,750円 | 洋 洋 | 3名 3名 |
| 鳥羽別邸 (一部ドギールルームあり) | 17,050円 18,700円 19,800円 20,350円 | 1ベッド座敷 1ベッド座敷 残月床 残月床 | 2名 2名 4~5名 4~5名 |
| 京都 八瀬離宮 | 16,500円 | 和洋 | 5名 |
| 白浜 | 11,000円 | 洋 | 4名 |
| 白浜アネックス | 15,400円 | 和洋/洋 | 4~5名 |
| 有馬離宮 | 16,500円 17,600円 20,350円 23,650円 | 1ベッド洋 1ベッド和 1ベッド和/和モダン 洋洋 | 3名 2名 2~5名 4名 |
| 淡路島 | 11,000円 13,750円 15,400円 | 洋 和洋 和洋 | 2名 5名 5名 |
| 鳴門 | 15,400円 | 和洋 | 5名 |

| ■リゾートピア、サンメンバーズ | | | |
|-----------------|-------------------------------|--------------------------|----------------|
| ホテル名 | 利用料金/1室 | 部屋タイプ | 定員 |
| 熱海 | 10,780円 13,750円 14,850円 | 和洋 デラックス和洋 デラックス和洋 | 5名 5名 5名 |
| 久美浜 | 9,900円 12,980円 | スタンダード洋/和洋 デラックス和/和洋 | 2~5名 5名 |
| 別府 | 9,900円 11,550円 | 和洋スタンダード 洋ハリウッド | 5名 3名 |

| | | | |
|------|--|---|----------------------------------|
| 別府 | 12,100円 12,650円 12,650円 15,400円 17,050円 19,250円 | 和洋ハリウッド 和洋デラックス 和モダンスタンダード 和モダンスーパーベリア 和モダンデラックス 和モダンラグジュアリー | 5名 5名 3名 3名 5名 5名 |
| ひるがの | 9,900円 10,780円 13,200円 17,380円 | スタンダード洋 スタンダード洋 和洋 デラックス和洋 | 2名 3名 4名 5名 |
| 京都嵯峨 | 9,900円 12,650円 14,850円 | スタンダードツイン/ダブル スイートツイン デラックスツイン | 2名 3名 3名 |

| ■ザ・ロッジ | | | |
|--------|--|--|--------------------------------|
| ホテル名 | 利用料金/1室 | 部屋タイプ | 定員 |
| 那須白河 | 7,480円 8,470円 9,570円 13,200円 22,660円 | シングル ダブル ツイン デラックスツイン スイート | 1名 2名 2名 2~3名 2~4名 |
| 鳴門 | 9,570円 18,480円 | ツイン 和洋 | 2名 4名 |



ID @139glsre

「エクシブ」LINE公式アカウントご利用ください

「空室状況」への手軽なアクセスや、「観光情報」・「限定情報」が届くLINE公式アカウントスタート。左記のQRコードを読み取って友だち追加してください。



■ 事業月報 令和5年11月分

| | 男 | 女 | 事業所件数474件 |
|----------|----------|----------|-----------|
| 被保険者数 | 34,548名 | 27,361名 | 61,909名 |
| 被扶養者数 | 12,163名 | 21,617名 | 33,780名 |
| 平均標準報酬月額 | 386,169円 | 252,745円 | 327,201円 |

■ 事業月報 令和5年12月分

| | 男 | 女 | 事業所件数474件 |
|----------|----------|----------|-----------|
| 被保険者数 | 34,513名 | 27,403名 | 61,916名 |
| 被扶養者数 | 12,173名 | 21,593名 | 33,766名 |
| 平均標準報酬月額 | 386,163円 | 252,519円 | 327,014円 |

■ 事業月報 令和6年1月分

| | 男 | 女 | 事業所件数475件 |
|----------|----------|----------|-----------|
| 被保険者数 | 34,413名 | 27,353名 | 61,766名 |
| 被扶養者数 | 12,172名 | 21,540名 | 33,712名 |
| 平均標準報酬月額 | 386,255円 | 252,744円 | 327,130円 |



■ 編入事業所

| 事業所名称 | 所在地 |
|----------------|-----------|
| 株式会社天一 | 中央区銀座 |
| 株式会社綱八ホールディングス | 新宿区大久保 |
| SI樹脂産業株式会社 | 静岡県牧之原市片浜 |

■ 所在地変更事業所

| 事業所名称 | 新住所 | 旧住所 |
|--------|-------|-------|
| 株式会社定松 | 江東区豊洲 | 中央区築地 |

表紙写真について



「チューリップとオランダ風車」
株 なだ万 杉浦 正義さん

あけぼの山農業公園（千葉県柏市）。満開のチューリップの向こうに、公園のシンボルのオランダ風車が立っていました。ここだけ本当にオランダに来たような風景でした。

任意継続被保険者の保険料について

令和6年度（令和6年4月から）の任意継続被保険者の保険料は、前年9月30日における当健保組合の平均標準報酬月額320,000円と退職時点の被保険者本人の標準報酬月額のいずれか低い方に保険料率（1000分の95）を乗じた額となります。

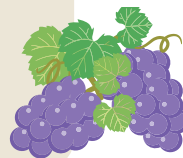


令和6年度 イベント開催予定

令和6年度は下記の日程でイベントを開催予定です。
詳細については健保だより、ホームページでご案内いたします。

潮干狩り
4月1日～7月7日
募集終了しました

ぶどう狩り
8月～10月
P16でご案内しております



芋ほり
10月27日
夏号掲載予定



いちご狩り
2月～3月
秋号掲載予定



お問い合わせは

総務課 TEL 03(3833)5150

事業主新春懇親会が盛大に開催されました

受賞おめでとうございませす。

(令和5年度受賞事業所17社)

健康経営賞受賞事業所一覧

- 株式会社アイネット
- 株式会社伊藤園
- 株式会社栄太樓總本舗
- 株式会社京橋千足屋
- 共立食品工業株式会社
- 銀座アスター食品株式会社
- ゴディバジャパン株式会社
- JFCジャパン株式会社
- 株式会社スーパーストックトーキョー
- 株式会社大冷
- 東京食肉市場株式会社
- 株式会社ドール
- 株式会社虎屋
- 株式会社にんべん
- ハーゲンダッツ
- ジャパン株式会社
- 株式会社八芳園
- ヤマキ株式会社

(五十音順)



表彰された皆様方



鏡開き



乾杯

東京都食品健康保険組合と東京都食品福利共済会共催の「令和6年 事業主新春懇親会」を去る2月21日「明治記念館」にて開催いたしました。

開催に先立ちまして、加入員の健康の保持増進等にご貢献をいただいている事業所に対し、令和5年度健康経営事業所表彰を行いました。

ご参加いただきました事業主、理事・議員及び関係者の皆様方、ご協力を賜りまして誠にありがとうございました。この紙面をもちまして厚く御礼を申し上げます。

家庭常備薬等の斡旋について

申込締切日
7/31(水)

組合員とご家族の皆様の疾病予防、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て、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。

申込の流れ

医薬品お申込みの方は、一般社団法人東京都食品福利共済会のホームページ<http://ts-kyousai.org>より中央化学産業株式会社のホームページにリンクして斡旋常備薬添付書類で医薬品の症状の注意などを確認してください。

1 22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4,000円未満の場合は、送料600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4,000円未満の場合は、送料600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、コンビニ振替用紙(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

お支払いはコンビニ支払用紙を同封します。銀行振込ご希望の方は請求書を添付します。納品の際、コンビニ振替用紙(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：近藤哲也

●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 | 2023文生生第913号(有効期限:令和5年12月7日～令和11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 | 近藤哲也(管理薬剤師) |
| 取り扱う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 |

【濫用等のおそれのある医薬品に関して】

- 濫用等のおそれのある医薬品(成分)エフェドリン、プロモバレリル尿素、コデイン、ブノイドエフェドリン、ジヒドロコデイン、メチルエフェドリンを含む医薬品は薬機法の規定により以下の①～③全てに該当する方のみご購入いただけます。
 - ①該当医薬品の購入者が18歳以上である
 - ②現在当該医薬品を他の薬局等で購入していない
 - ③当該医薬品の購入は各成分ごとに1個
- 同一成分の医薬品を複数ご購入を希望する場合は、家族等複数人で使用される場合に限られます。なお、当該医薬品を重複してご購入される場合には、弊社薬剤師あるいは登録販売者から使用の理由について問い合わせをさせていただきますので、ご了承ください。



●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：近藤哲也(薬事相談、医薬品販売に係る業務) 登録販売者：奥村克明(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 <https://www.chuou-kagaku.com>)をご参照ください。

東京都食品健康保険組合の加入者の皆様へ

お中元商品を割引価格で 斡旋販売いたします!

東食健保の加入事業所様の商品です。是非ご利用ください。



<http://ts-kyousai.org>

商品のご案内・
申し込み方法は、
こちらのQRコード
または共済会
ホームページから

お申込み受付期間

令和6年6月20日～7月31日迄 (FAX必着)

ご協力いただいた事業所一覧

- ・株式会社伊藤園
- ・株式会社榮太樓總本舗
- ・キーコーヒー株式会社
- ・株式会社コロパン
- ・スターゼン株式会社
- ・株式会社なだ万
- ・株式会社にんべん
- ・株式会社明治記念館C&S
- ・株式会社山本海苔店

お問い合わせ先

一般社団法人東京都食品福利共済会 TEL 03-3833-5196 FAX 03-3833-5347
〒110-8611 東京都台東区東上野2-25-8 東食健保会館内

一般財団法人全国社会保険共済会(全社共)が実施する福利厚生事業のご案内

全国社会保険共済会(全社共)は、社会保険の被保険者、ご家族の福利厚生等を
ウェブサイト『全社共ライフサポートねっと』で紹介しています!



いきいきカルチャー講座

健康増進や自分らしさを再発見するさまざまな講座をご用意しています。全国どこでもご利用いただけるオンライン講座もございます。



あんしん葬祭サービス

「その時」電話一本するだけで、安心・信頼のある葬儀社で、葬儀費用を20%～30%割引でご利用いただけます。



除草・植木の剪定作業の斡旋

横浜市の空き家等に限り、シルバー人材センターへの斡旋を行います。見積り時・作業時の立会いが不要なので遠方の方やお忙しい方はぜひご利用ください。

ウェブサイト内のアイコン「のびのびねっと」からは、皆様の生活に役立つ情報をご覧いただけます!

家庭経済プラン

生きがいプラン

住まいとライフ
スタイルプラン

こことからだの
健康プラン

お問い
合わせ先

一般財団法人全国社会保険共済会(全社共) ☎ 03-3253-6500

〒101-0045 東京都千代田区神田鍛冶町3-3-5 神田大木ビル

ウェブサイトはこちらから ▶ <https://www.zenshakyo.org> [全社共ライフ]で検索 🔍



けんぽクイズ

No.366

A～Gまでの文字を組み合わせてできる言葉な～に？

| | | | | | | |
|---------|----|---------|--------|---------|----|----|
| 1 | | 2 | 3 C | 4 | | 5 |
| | | 6 | | 7 | B | |
| 8 | | | | | 9 | F |
| | | 10 | 11 | G | 12 | |
| 13 D | 14 | | | 15 | | 16 |
| 17 | | 18 | | 19 | | 20 |
| | | 21 A | | 22 E | 23 | |
| 24 | | | | | 25 | |

タテのカギ

- 1 菜の花畑～に～♪の唱歌、題名は
- 2 屋台でいい香り。薄皮の中にバナナやクリーム
- 3 マティーニのベースはこの蒸留酒
- 4 鶴は機織りで返しました
- 5 黒猫にシロと付けるひねくれ者
- 7 ザクザク、千両箱の中身
- 9 コスプレのコス
- 11 釣竿の糸巻き部分
- 12 ドングリ同士くらべても大差なし
- 14 沖縄風狛犬？
- 16 収集車さん、待ってー、もう一袋あったー
- 18 カンパニー！で掲げる
- 19 虫メガネは〇〇レンズ
- 23 幸せの鳥、どんな色？

ヨコのカギ

- 1 えー、凶とか出るんだ
- 4 老人を親しみ敬って呼ぶ語
- 6 穴～のあいた♪根菜さん
- 8 空港やホテルの玄関ホール
- 9 ささやくときは低い
- 10 私の兄さんはプリンスよ
- 13 童謡「春の小川」で、スマレやレンゲはどこに？
- 15 スプーンでつぶせば、練乳がピンクに
- 17 ブルガリアといえばこの乳製品
- 20 キュービッドが持っている武器
- 21 人間はヒザに、カッパは頭に
- 22 バンドの全国巡りコンサート
- 24 食パンこんがり、バターやジャムで
- 25 新生児用からシニア用まで

賞品 1DAY災害対策 11点セット

A4ファイルサイズの箱で、効率よく収納できます。1日分の滞在をサポートする内容です。



●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名の方に賞品を呈します。

※前回(2024冬号(No.620))の答えは「テイオンヤケド」でした。正解者の中から30名の方に「電子体温計」をお送りしました。(応募総数169通のうち、正解は168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6年5月31日(金)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。