

2019

No.602

夏

ご家庭にお持ち帰りください

健康だより



「海亀」／(鹿児島県熊毛郡屋久島町) 東京食肉市場(株) 谷口 たけ子さん

平成30年度決算をお知らせします	2
柔道整復師の不正請求にNO!	4
無資格受診にご注意ください	6
「負傷原因届」提出のお願い!	7
特定健診・特定保健指導でメタボを改善!	8
健康優良企業「銀の認定証」を獲得されました	9
健康日本21イベント 「芋ほり」のお知らせ	12
健康日本21イベント 「葛西臨海水族園ウォーキング」のお知らせ	13

今月の顔 「株式会社になべん」	10
すこやか通信 「噛む回数が増える食事ポイント」	11
第43回介護教室／第36回応急手当講習会のご案内	14
公告・お知らせ／ フォトコンテストのお知らせ	15
共済会だより	16
東食ゴルフ交流会のご案内／ 家庭用常備薬等の斡旋について／ 結婚式場斡旋のご案内／あんしんペット保険のご案内	
けんぽクイズ／我が家のペット写真館	裏表紙



お知らせします

支出決算について承認されました。

平成30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	26,447,675
	国庫負担金収入	12,814
	小 計	26,460,489
調 整 保 険 料 収 入		367,199
繰 入 金		1,186,900
国 庫 補 助 金 収 入		76,809
財 政 調 整 事 業 交 付 金		351,329
雑 収 入	利 子 収 入	2,292
	施 設 利 用 料	13,124
	そ の 他	224,733
	小 計	240,149
合 計 ①		28,682,875
経 常 収 入 合 計 ③		26,733,644

決算残金処分(内訳)		
科 目	決算額(千円)	
準 備 金		0
別 途 積 立 金		1,950,629
財 政 調 整 事 業 繰 越 金		329
計		1,950,958

支 出		
科 目	決算額(千円)	保険料に対する割合(%)
事 務 費		349,685
保 険 給 付 費	法 定 給 付 費	13,543,938
	付 加 給 付 費	9,271
	小 計	13,553,209
納 付 金	前期高齢者納付金	5,532,119
	後期高齢者支援金	5,692,848
	病床転換支援金	35
	日 雇 抛 出 金	0
	退職者給付拠出金	57,250
	小 計	11,282,252
保 健 事 業 費		995,614
還 付 金		1,246
営 繕 費		122,817
財 政 調 整 事 業 抛 出 金		366,896
連 合 会 費		9,391
積 立 金		49,770
そ の 他		1,037
合 計 ②		26,731,917
経 常 支 出 合 計 ④		26,242,187
(千円)		
収 支 差 引 額 ① - ②		1,950,958
経 常 収 支 差 引 額 ③-④		491,457

平成30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	2,499,995
準 備 金 繰 入	122,020
国 庫 補 助 金 収 入	37,593
雑 収 入	48
合 計 ①	2,659,656

支 出	
科 目	決算額(千円)
介 護 納 付 金	2,589,525
介 護 保 険 料 還 付 金	153
合 計 ②	2,589,678

決算残金処分	
科 目	決算額(千円)
準 備 金	69,978

(千円)
収支差引額① - ② **69,978**





平成30年度決算を

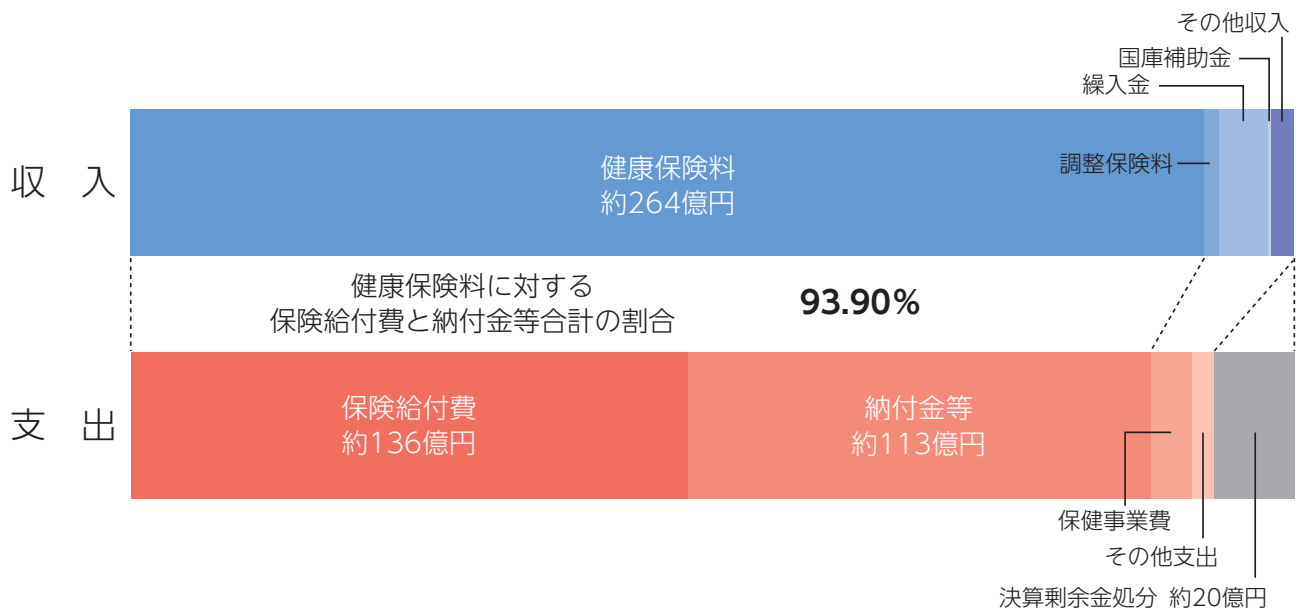
去る、7月25日に第170回組合会が開催され、平成30年度収入

収入合計	286億8,287万5千円	収入支出差引額	19億5,095万8千円
支出合計	267億3,191万7千円	経常収支差引額	4億9,145万7千円

グラフでみる収入支出決算（一般勘定）

平成30年度収入支出決算は、予算に対して保険給付費等の減と予備費未使用により収支差19億5,095万8千円の黒字となり、経常収支も差引4億9,145万7千円の黒字となりました。

しかしながら、今後も高齢者医療制度にかかる納付金等の負担は増大すること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、医療費の縮減に努めていただきますよう、お願い申し上げます。



平成30年度と平成29年度の決算額一人当たりの比較（一般勘定）

収入総額

平成30年度	434,096円
平成29年度	425,714円

健康保険料

平成30年度	400,267円
平成29年度	397,660円

調整保険料収入

平成30年度	5,557円
平成29年度	5,522円

国庫負担金収入

平成30年度	194円
平成29年度	192円

支出総額

平成30年度	404,569円
平成29年度	388,691円

保険給付費

平成30年度	205,119円
平成29年度	202,274円

納付金

平成30年度	170,749円
平成29年度	158,591円

保健事業費

平成30年度	15,068円
平成29年度	15,326円

柔道整復師は医師ではありません

柔道整復師の 不正請求に

NO!

ケース2 | 過剰施術・施術部位の水増し



NO!

ケガ以外の部位も施術することで療養費を多く請求。施術していない部位の請求も見受けられます。

ケース1 | 負傷原因を偽って請求



NO!

単なる肩こりでは健康保険が使えません。そのため捻挫と偽って健保組合に請求する事例が多く見受けられます。



上記のケースには **注意!**

単なるマッサージは柔道整復師の業務範囲ではありません。当健保組合では、接骨院・整骨院から請求される療養費の支給適正化に取り組んでいます。費用請求の内容に間違いがないか、利用者に施術の内容等をお問い合わせさせていただくことがありますので、ご協力をお願いいたします。

暮らし Quiz

僧帽筋とはどこ筋肉?
①太もも ②背中 ③腕

答え ②

接骨院や整骨院での柔道整復師による施術は、看板に「健康保険取扱い」と書かれていても、健康保険が使えるのは「骨折や脱臼、打撲、捻挫」といったケガに限られています。条件を満たさない場合、健康保険は使えず、すべて自費になりますのでご注意ください。

また、本来健康保険が使えないにもかかわらず、柔道整復師による不正請求事例が見受けられます。当健保組合では、皆様方の大切な保険料を不正請求に使われるのを見逃すことはできません! 不正請求を排除すべく今後も取り組んでまいります。

ケース4 | ケガのない家族も施術



NO!

ケガをしていない家族をついでにマッサージして健康保険を使うのもダメ。「家族ぐるみ」の請求も見受けられます。マッサージでは健康保険を使うこともできません。

ケース3 | 部位ころがし



NO!

柔道整復療養費の保険請求は、負傷から5カ月を超えると請求できる金額が80%になります。そのため、違うところをケガしたことにして**施術を繰り返す**「部位ころがし」という請求も見受けられます。

柔整療養費の白紙申請書へのサインは、絶対ダメ! 申請書に書かれた内容をよく見て、**間違いがないことを確認してからサインするようにしましょう。**

▼申請書右下欄イメージ

上記請求に基づく給付金の受領方を左記の者に委任します。

令和 元 年 5 月 10 日

住 所 (上記住所欄と同じ)

被保険者 世帯主 氏 名 健康 太郎

組合員 受給者

この欄は、受給者が記入してください。ただし、受給者が記入する事ができない場合には、代理人の記入を認めています。

お問い合わせは

業務2課 TEL 03(3833)5191

無資格受診にご注意ください!

「無資格受診」とは、退職したにもかかわらず、保険証を返却せず使用して医療機関にかかること等をいいます。病気やケガで治療を受けるときは、保険証に記載されている健保組合の加入者であることが条件です。退職するとその資格を失いますので、今までの保険証で受診することはできません。

! 保険証を使えるのは退職日までです

退職した翌日（資格喪失日）からは、保険証は失効となり使用することはできません。**退職する場合には、必ず勤務していた会社に保険証を返却してください。**ご家族の分も含め、必ず返却してください。



! 医療機関にかかるときは、新しい保険証を提示してください

医療機関にかかるときは、新しい保険証を提示してください



退職後、医療機関にかかるときは、必ず新しい保険証を提示し、「保険証が変わったこと」を申し出てください。ご本人だけではなく家族の方も同様をお願いいたします。

そのまま
古い保険証を
使って受診して
しまったら?

資格喪失後、新しい保険証を提示せずに受診したことが判明した場合、**医療費の返還請求をさせていただきます。**

退職後の健康保険について

退職後は、被保険者資格を失いますので、次のいずれかに加入することになります。

就職する場合 ●新しい勤務先の健康保険に加入する

就職しない場合 ●国民健康保険に加入する
●ご家族の健康保険(被扶養者)に加入する
●健保組合の任意継続被保険者となる

健保組合からのお願い

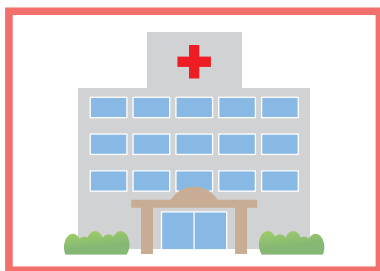
健保組合では、皆様方の大切な保険料を適正に使うため無資格受診の削減に努めています。最近、資格喪失後の受診による返還請求の件数・金額も増加しています。退職するときは、必ず保険証を会社にご返却いただきますようお願いいたします。なお、任意継続被保険者の方は、就職等により資格喪失した場合、健保組合まで保険証をご返却ください。

お問い合わせは 業務第1課 TEL 03(3833)5152

「負傷原因届」提出のお願い!

健康保険では工作中や通勤途中以外の疾病に対して保険給付を行うことから（健康保険法第1条）、健保組合では、外傷性の負傷（ケガ）により保険診療を受けられた方に対し、詳しい原因を確認させていただくため、「負傷原因届」をご自宅に送付いたしております。

治療から負傷原因届提出までの流れ



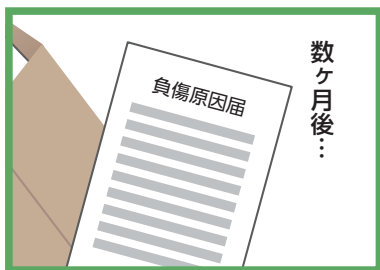
①治療費の請求



②照会



③提出(回答)



医療機関で治療

受診時にケガの原因を伝えましょう!

また、第三者行為（交通事故・喧嘩等）によるケガは、緊急の場合を除き事前に健保組合に連絡してください。

照会・調査

- 医療機関からの請求（診療報酬明細書）に基づき、ケガの原因を健保組合が受診者へ照会します。
- 受診者から提出いただいた回答内容を調査・確認します。

ケガの原因が…

- ・ 工作中や通勤途中の場合
…労災保険扱いとなります。（健康保険適用外）
- ・ 第三者行為（交通事故・喧嘩等）による場合
… 第三者（加害者）に治療費の返還を求めます。

負傷原因届の記載・提出

詳しいケガの原因を記載し、
健保組合に提出してください!

※提出いただけない場合、健保組合が負担した保険給付額の返還をお願いする場合がありますのでご注意ください。（健康保険法第121条）

皆様からお預かりしている大切な保険料を適正に使用するためにも、ご協力よろしく願いいたします。



お問い合わせは

調査部 TEL 03(3833)5156

暮らしQuiz

ペンギンは次のうちどれに属する?

①魚類 ②ほ乳類 ③鳥類

答え ③

40歳から74歳が対象!

特定健診・特定保健指導で

メタボを改善!



健診を受けない=保険料増額!

75歳以上の高齢者の後期高齢者医療制度を支えるために、各健保組合は保険料から支援金を払っています。

健診や保健指導を受けない人が多い健保組合は支援金が増額される仕組みとなっているため、われわれの健康保険料が引き上げられることになってしまうのです。

メタボ改善で生活習慣病予防

肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症など不規則な食生活や食べ過ぎ、運動不足などの生活習慣が原因で起こる病気です! また、タバコや飲酒、ストレスも原因となります。

血管が硬くなり、血液が詰まって脳梗塞や心筋梗塞の引き金にならないよう仕事や家事が忙しくても、健診や保健指導を利用し、病気を未然に防ぎましょう。



お問い合わせは

情報管理課 TEL 03(3833)5155



健康優良企業 銀の認定証 を 獲得されました！



この度、「健康優良企業認定制度」において、「健康企業」を宣言され、健康づくりへの取り組み等を積極的に実践されてきた3事業所に対し、健康優良企業として「銀の認定証」が授与されました。

このことは、事業主様をはじめとする従業員の皆様方が一丸となって社内の健康づくりに取り組まれた成果であり、誠に喜ばしいことであります。



株式会社 にんべん

平成31年2月13日認定

中野 信弘 取締役総務部長(中央)
小嶋 智子 総務部係長(右)
宮下 幸子 総務部係長(左)



丸源飲料工業株式会社

平成31年2月13日認定

阿部 貴明 代表取締役社長(右)
立花 英彰 監査役(左)



株式会社 ドール

平成31年3月6日認定

渡辺 陽介 代表取締役社長(中央)
加藤 敬 総務部部长(右)
高藤由貴子 総務部(左)

「健康優良企業認定制度(健康企業宣言)」は、会社を挙げて従業員の健康づくりを推奨することで、企業価値を高める取り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て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 TEL03(3833)5155

株式会社 にんべん
総務部

津田 あすかさん

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



● 会社の紹介

にんべんは1699年（元禄12年）に初代・高津伊兵衛が創業して以来、鯉節専門店として日本橋を中心に事業を続けてきました。今年で320周年を迎え、「つゆの素」55周年、「フレッシュパック」50周年とまさにメモリアルな年となりました。近年では、気軽にかつお節だしを味わえるスタンディングバー「日本橋だし場（Nihonbashi Dashi Bar）」にも力を入れています。今年3月には初のお弁当専門店としてエキュート品川に「日本橋だし場 OBENTO」をオープンしました。



▲日本橋だし場 OBENTO

● 私の仕事

「食の安心・安全」をテーマにお客様に喜んでいただける商品づくりやサービスを提供できるよう、社員ひとり一人が真摯に取り組み、鯉節やかつお節だしの新たな魅力を発信し続けています。



▲【新入社員研修の一コマ】考案したレシピを調理している様子

キャリアビジョンを描けるよう新入社員から2年目社員までの面談や日々のフォローも現場と連携しながら行っています。その他主に社会保険・健康管理を担当し、総勢8名のメンバーと社内報・庶務営繕・安全衛生・福利厚生などを分担しています。最近ではグループウェアを利用したワークフローを推進し、ペーパーレス効率化に取り組んでいます。

● 私の健康法

当社には「健康増進スポーツ活動奨励補助金」制度という年間最大12000円補助が受けられる福利厚生があり、私はジムの費用に利用しています。ジムでは主にヨガ、ランニング、筋トレをしています。通い始めて1年になりますが風邪を引きにくくなったり、低血圧が改善されたり、身長が伸びたり（！）と効果を実感しています。食事は毎日鯉節を使った汁物や納豆、ヨーグルトを欠かしません。美味しいものを食べたり、趣味の落語を聴きに行くなどフレッシュも心掛けています。

早食いさん必見! 噛む回数が増える食事ポイント

噛む回数を増やすと、自然に唾液の分泌がよくなります。
唾液が増えると食べ物を糖に分解する量が増え、満腹中枢を早く刺激します。
結果的に、よく噛む事で、満腹感が早めに得られカロリー摂取を抑えられます。

噛む回数を
比較してみました!

噛む回数が増える調理のポイント

1 ご飯の場合…

ご飯は、他の食材を加えると噛む回数が増えます。精白米ではなく、玄米で炊いてみるのも噛む回数が増えます。

精白米



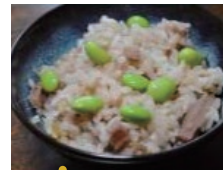
353回

雑穀米



526回

炊き込みご飯



No.1 660回

ちりめんじゃこ等を追加しても噛む回数は増えます!

倍で
増えます!

2 パンの場合…

パンは焼く時に水分が飛び、飲み込む時に多量の唾液と混ぜなければ飲み込む事が困難な為、焼いた方が噛む回数が増えます。



耳なし&焼かず



130回

耳なし&焼く



236回

耳あり&焼く



No.1 260回

例えば、牛乳を飲みながらパンを食べると、つつい食べ物と流し込んでしまう為、回数はどうしても少なくなってしまうです…。

3 生野菜

例えば人参(20g)の場合では…

切り方を少し変えるだけで噛む回数は変わります! また食材は硬い物や食物繊維など弾力があるものを選択するのも効果的です。

みじん切り



240回

千切り



297回

スティック



No.1 489回

ちょっとした
調理の工夫で
変わります!

参考資料「DENTAL HYGIENE SELECTION Welcome to かむかむクッキング」柳沢 幸江著

チェック
ポイント



ゆっくり
よく噛んで
食べようね!

モグ



モグ

モグ

そうだね!

家族や仲間など、人と一緒に楽しく会話をしながら食事することは、時間をかけて食べることにもなるので効果的です。

健康日本21イベント

芋ほりを開催いたします



開催日 令和元年**10月27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 南大塚駅下車
徒歩15～20分

受付時間 10:00～11:00

参加資格 食品健保の（被保険者）
被扶養者）であること

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 300名（先着順）

申込方法 下の参加申込書に必要事項をご記入のうえ、
郵送またはFAXでお申し込みください。

申込締切 令和元年**9月30日**☾

※お申込みいただいた方には、10月中旬頃、ご案内のお手紙をお送りします。



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		住所	〒	-
	事業所名						
	フリガナ 氏名				Tel	()	(平日9時～17時に連絡がとれる番号をご記入ください)

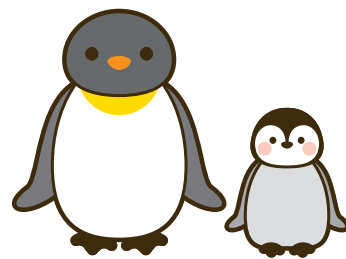
保険証		フリガナ 参加者氏名	保険証		フリガナ 参加者氏名
記号	番号		記号	番号	

●保険証の記号・番号は必ずご記入ください。●ご応募いただいた個人情報、このイベント以外には使用しません。

健康日本21イベント

葛西臨海水族園

ウォーキングを開催いたします



開催日 令和元年11月23日(土)

開催場所 東京都葛西臨海水族園(東京都江戸川区臨海町6-2-3)

アクセス JR京葉線「葛西臨海公園駅」下車 徒歩5分
(駐車場は限りがございますので、出来るだけ電車をご利用ください)

受付時間 9:00 ~ 10:30

参加資格 食品健保の(被保険者/被扶養者)であること

参加費 無料

募集人数 300名(先着順)

申込方法 下の参加申込書に必要事項をご記入のうえ、
郵送またはFAXでお申し込みください。

申込締切 令和元年10月15日(火)

※お申込みいただいた方には、11月の上旬頃、ご案内のお手紙をお送りします。



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 ウォーキング申込書

参加 代表者	記号	番号	住所	〒	-
	事業所名				
	フリガナ 氏名		Tel	()	(平日9時~17時に連絡がとれる番号をご記入ください)

保険証		フリガナ 参加者氏名	保険証		フリガナ 参加者氏名
記号	番号		記号	番号	

●保険証の記号・番号は必ずご記入ください。●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。

第43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。
ラクな介護のコツをお教えます。個別の相談、大歓迎です!

令和2年

2/15(土)

参加費:1,000円

昼食付

開催日時

申込締切

令和2年

1/24(金)



佐々木由恵先生



日 時	令和2年2月15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 (日本社会事業大学教授)
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	令和2年1月24日(金)		

第36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るようです。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!



令和2年

3/7(土)

参加費:2,000円

昼食付

開催日時

申込締切

令和2年

1/24(金)

日 時	令和2年3月7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	令和2年1月24日(金)		

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43回介護教室 令和2年2月15日(土)		第36回応急手当講習会 令和2年3月7日(土)	
保 険 証 の 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個人情報は、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



町田 祐一
(株)榮太樓總本舗

平成31年4月16日付

※敬称略



山本 尉達
片岡物産(株)

平成31年3月1日付

選定議員

■ 組合会議員就任のお知らせ

石川 昭宏

(株)榮太樓總本舗

平成31年4月15日付

桜井 茂雄

片岡物産(株)

平成31年2月28日付

選定議員

■ 組合会議員退任のお知らせ

■ 編入事業所

事業所名称	所在地
(株)バレーナ	豊島区西池袋
ダイタン企画(株)	渋谷区代々木
ダイタン食品(株)	渋谷区代々木
池袋ダイタンフード(株)	渋谷区代々木
ダイタンイート(株)	渋谷区代々木
ダイタンミール(株)	渋谷区代々木
ダイタンキッチン(株)	渋谷区代々木

■ 所在地変更事業所

事業所名称	新住所	旧住所
司商事(株)	杉並区和泉	大田区大森西
フードディスカバリー(株)	中央区築地	渋谷区宇田川町

■ 名称変更事業所

新名称	旧名称	所在地
IBソリューションズ(株)	(株)バレーナ	豊島区西池袋

■ 事業月報 平成31年2月分

	男	女	事業所件数490件
被保険者数	37,775名	27,505名	65,280名
被扶養者数	13,817名	26,283名	40,100名
平均標準報酬月額	368,718円	237,554円	313,453円

■ 事業月報 平成31年3月分

	男	女	事業所件数488件
被保険者数	37,908名	27,500名	65,408名
被扶養者数	13,797名	26,188名	39,985名
平均標準報酬月額	367,491円	237,463円	312,822円

■ 事業月報 平成31年4月分

	男	女	事業所件数489件
被保険者数	38,453名	28,373名	66,826名
被扶養者数	13,683名	25,964名	39,647名
平均標準報酬月額	364,516円	235,963円	309,935円



表紙写真について

「海亀」
東京食肉市場(株) 谷口たけ子さん
屋久島の海では、たくさんの亀に出会います。



あなたの写真を 健保だよりの表紙に！



テーマは「四季」 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	2L、キャビネカラープリント、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。 ※FDのデータはお受けできません。 ※画像ファイルはJPEG形式を使用してください。	締切日 令和元年12月20日(金)
応募資格	被保険者及び被扶養者	発表 令和2年春号(来年3月発行予定)
応募方法	作品に①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えて、右下応募先まで郵送かEメールでお送りください。	賞および賞品 優秀賞 4点(表紙を飾ります) 賞品：5,000円相当図書カード 佳作 数点 賞品：3,000円相当図書カード
その他	<ul style="list-style-type: none"> ●作品は平成30年1月以降に撮影された未発表作品に限ります。 ●お一人様何点でも応募できます。 ●応募された作品はお返しできません。 ●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。 	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(直) E-mail: kenpo-koho@tosyoku.org



〈東食健保組合・東食福利共済会 共催〉

第16回健康づくり

東食 ゴルフ交流会の ご案内



仕事に追われ、ついつい運動不足になっていませんか？ メタボ解消には運動も効果的です。

第16回目となります東食ゴルフ交流会は、毎年11月に開催される日本女子プロゴルフトーナメント「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実施いたします。皆様方のご参加をお待ちしております。

参加申込者には、後日詳しい実施要綱、組合せ表などをお送りいたします。

開催日	令和元年10月25日(金)
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
参加費	22,000円(プレーフィ、キャディフィ、懇親会費込み)
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
募集人数	40名(先着順)
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	令和元年9月13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	
氏名				女		平成	
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は、東食ゴルフ交流会以外には使用いたしません。

家庭常備薬等の斡旋について

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。

申込締切日

9/27(金)

申込の流れ

お薬の用法容量及び使用上の注意点に関する詳細は必ず東京都食品福利共済会<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ご確認ください。

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、下記取扱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、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

- 1.一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)
- 2.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。
- 3.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。
- 4.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。
- 5.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。
- 6.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。
- 7.医薬品販売記録を作成するため、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	29文文生第1095号(有効期限:平成29年12月7日～平成35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

●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

店舗外観	店舗内の陳列状況	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 店舗の営業時間および特定販売を行う時間 特定販売を行う医薬品の使用期限	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(医薬品販売に係る業務) 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。 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……令和元年9月27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 申込フリーダイヤル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NO:1・4・～・15のお申込は購入制限があります。

*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東京都食品福利共済会<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	斡旋価格	数量	金額
かぜ薬・鎮咳去痰薬・鼻炎薬等							
1	②	新ブレコールS顆粒	18包	2,376	540		
2	②	バイロンP L 顆粒	12包	1,350	1,150		
3	②	バブロンゴールドA微粒	28包	1,836	1,100		
4	②	ブレコールかぜ薬錠	60錠	2,160	500		
5	②	コンタック総合感冒薬EX	18CP	2,414	550		
6	②	★ベンザエースA錠	50錠	1,469	490		
7	②	★ルルカゼブロックI B	30錠	1,620	690		
8	②	★バブロンSα錠	75錠	1,296	980		
9	②	★バファリンかぜEX錠	18錠	1,382	710		
10	②	★エスタックイブファインEX	12錠	1,490	1,280		
11	②	★バブロンSせき止め	12CP	842	390		
12	②	ブレコールせき止め錠A	40錠	1,836	770		
13	②	ブレコール鼻炎カプセルA	12CP	1,512	430		
14	②	バブロン鼻炎速溶錠	24錠	1,058	760		
15	②	★コンタック600ファースト鼻炎	10CP	1,382	480		
16	2	バブロンキッズかぜ錠	40錠	980	720		
17	2	新ルルエース	50錠	1,112	430		
18	2	葛根湯I&I顆粒Sクラシエ	10包	1,620	580		
19	2	第一三共カッコン湯I&I顆粒S	10包	1,728	480		
20	2	シオノギ 葛根湯エキス顆粒	12包	1,404	560		
21	2	爽A L 点鼻薬	15ml	1,706	430		
22	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							
23	②	バファリンA	16錠	518	390		
24	②	★バファリンプレミアム	20錠	1,166	890		
25	②	★イブ錠	24錠	626	480		
26	②	★ノーシンピュア	10錠	329	230		
27	②	★バファリンルナi	20錠	703	570		
28	②	新セデス錠	10錠	702	360		
うがい・のど薬・トローチ・口内炎パッチ							
29	3	龍角散ダイレクトスティックミント	12包	540	350		
30	3	コサジンガーグルうがい薬	300ml	1,954	690		
31	3	新ルルエースのどスプレー	26ml	1,620	600		
32	3	イソジンうがい薬	30ml	410	300		
33	②	浅田飴クールS	40粒	778	550		
34	3	明治Gトローチ	18個	626	350		
35	3	口内炎パッチ大正A	10枚	1,296	690		
胃腸薬・便秘薬・下痢止め・整腸薬							
36	2	太田胃散分包	16包	637	500		
37	2	第一三共胃腸薬<錠剤>	50錠	756	490		
38	2	第一三共胃腸薬<細粒>	12包	756	490		
39	2	スクラート胃腸薬(空腹時睡眠中に効く)	36錠	1,025	630		
40	2	大正胃腸薬K	16包	1,490	790		
41	2	サクロンG	18包	1,404	710		
42	2	パンシロン	22包	1,080	480		
43	2	キャベジンコーワ錠	110錠	917	740		
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	Sトップ下痢止め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A L 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O A目薬	15ml	852	380		
53	3	アイリスCLー1ネオ	30本	1,080	600		
54	3	O Aリッチ目薬	16ml	918	380		
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	斡旋価格	数量	金額
眼薬・除菌薬・保健薬・ビタミン剤							
57	2	クラシエ防風通聖散EX	168錠	3,240	1,620		
58	3	クラシエヨクイニンタブレット	270錠	2,160	980		
59	3	アリナミンA	60錠	1,555	1,380		
60	3	ノイビタエースEX	60錠	2,484	980		
61	3	★キュービーコーワプラス	80錠	2,808	2,480		
62	3	チョコラBBプラス	60錠	1,382	1,180		
63	3	ハイチオールCプラス	60錠	1,620	1,000		
64	3	アニマリント錠	150錠	4,320	1,980		
65	3	アリアンナ ビタミンC2000	240錠	1,944	990		
水虫薬・外用薬・かゆみ止め・他							
66	②	★タマリングランデXクリーム	15g	2,160	980		
67	②	★タマリングランデX液	15ml	2,160	980		
68	2	新オイラックスHクリーム	10g	780	480		
69	2	オロナインH軟膏	20g	432	280		
70	2	新ウナコーワクール	55ml	950	590		
71	2	キンカン	50ml	オープン	710		
72	3	ユースキンあせもクリーム	32g	842	580		
73	3	ムヒS	6g	オープン	180		
74	3	マキロンかゆみどめパッチ	24パッチ	460	240		
75	3	メンソレータム軟膏	35g	734	360		
76	3	マキロンS	40ml	487	290		
シブ・消炎剤							
77	2	★オムニード0.5インドメタシンパップ	6枚	675	290		
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	ニューアンメルツヨコココA無臭性	46ml	540	450		
81	3	サロンパスAe	20枚	378	180		
82	3	パテックスうすびたシップ	12枚	1,059	420		
83	3	新フジパップ温感	6枚	809	360		
手指消毒・UVカット・虫よけ・健康器具							
No107・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	クレベリンジェルG	150g	2,160	1,500		
86	3	キレイキレイ泡ハンドソープポンプ式	250ml	オープン	340		
87	3	安定型次亜塩素酸ナトリウムスプレー	350ml	1,944	1,100		
88	3	新カットバンA 3サイズ	100枚	1,080	450		
89	3	バンドエイドキズパワーパッド	10枚	オープン	640		
90	3	バンドエイドウォーターブロック	40枚	680	450		
91	3	バンドエイド肌色スタンダードサイズ	50枚	680	380		
92	3	ケアリープMサイズ	22枚	432	200		
93	3	コバトンパーフェクトUVカットスプレー	50g	972	860		
94	3	マキロン虫キック スプレー	100ml	648	430		
95	3	凍らすジェット冷凍殺虫スプレー	300ml	オープン	980		
96	3	非常持出しセット(C)	16点入	5,400	4,600		
97	3	クリーンデンタルFハミガキ	50g	994	480		
98	3	クリーンデンタルFハミガキセット	50g×2・177ml×2	2,419	980		
99	3	エレキバン	30粒	1,296	710		
100	3	マヌカハニー UMF10+	250g	オープン	4,600		
101	3	マヌカハニー ロゼンジUMF10+	6粒	オープン	980		
102	3	足すっきりシート休足時間	6枚	409	300		
103	3	冷えピタ(大人用)	12枚+4枚	972	380		
104	3	冷えピタ(こども用)	12枚+4枚	972	380		
105	3	シチズン電子体温計 15秒予測式	CT707	オープン	1,590		
106	3	シチズン電子体温計 防水	CT422	オープン	680		
107	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		
108	3	*エクサウォーカー メンズ メッシュタイプ3枚組	M・LL	オープン	6,500		

◎メーカー希望小売価格・斡旋価格は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・600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

電話番号

事業所名

所属・部・課

フリガナ

年齢

才

フリガナ

申込者氏名

性別 男 ・ 女

担当者氏名

(お願い)

医薬品医療機器等法により、下記の商品は数量限定させていただきます。お一人様2個以上お買い上げの場合は、□に✓点を入れてください。

☐ 常備薬として備えるため

☐ 家族分の購入

☐ その他

対象商品:No1,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15

*お申込者の年齢・性別は、医薬品医療機器等法による確認事項です。



結婚式場幹旋のご案内

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。
*他の式場幹旋業者経由で予約された場合には該当しません。

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

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)
- ・東天紅 ルーキス(台東区上野東天紅内)
- ・ホテル東京
- ・精養軒(台東区上野公園)
- ・ラ ヴィクレール(新宿区初台オペラシティ東天紅内)
- ロイヤルガーデンパレス八王子日本閣(八王子市鎌水)
- ・東郷記念館(渋谷区神宮前)
- ・中野サンプラザ(中野区中野)
- ロイヤルガーデンパレス柏日本閣(流山市前ヶ崎)
- ・八芳園(港区白金台)
- ・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)

あんしんペット保険

月々**460円**
からのペット保険

※猫・0歳の場合
小型犬・0歳は570円から

ペット医療保険

ペット手術保険

インターネット専用商品/
発売開始!



全国の病院
で補償OK!



お手頃
保険料

ニーズにあわせて**4つ**のプランをご用意しました

Sプラン

高額になりがちな
手術費用をカバー

Mプラン

通院から手術までを
お手頃保険料で

Lプラン

手厚くあんしんの
補償内容

eプラン

インターネット限定の
バランス補償

保険料例	猫 月々 460円 ~ 犬 月々 570円 ~	保険料例	猫 月々 740円 ~ 犬 月々 840円 ~	保険料例	猫 月々 1,830円 ~ 犬 月々 2,150円 ~	保険料例	猫 月々 1,230円 ~ 犬 月々 1,420円 ~
補償対象	手術・手術と連続する入院 (14日間まで)	補償対象	通院・入院・手術	補償対象	通院・入院・手術	補償対象	通院・入院・手術
補償割合	80%	補償割合	70%	補償割合	70%	補償割合	70%
支払限度額	1回につき50万円 (年間最大100万円)	支払限度額	70万円/年	支払限度額	70万円/年	支払限度額	70万円/年

Rakuten 楽天ペット保険

お問合せ・資料請求はこちら

0120-849-041

お申込みも簡単!!

QRコードはこちら▶▶



<募集代理店>

一般社団法人東京都食品福利共済会

楽天少額短期保険(株)の少額短期保険募集人は、お客様と楽天少額短期保険(株)の保険契約締結の媒介を行う者で、保険契約締結の代理権はありません。

<引受少額短期保険業者>

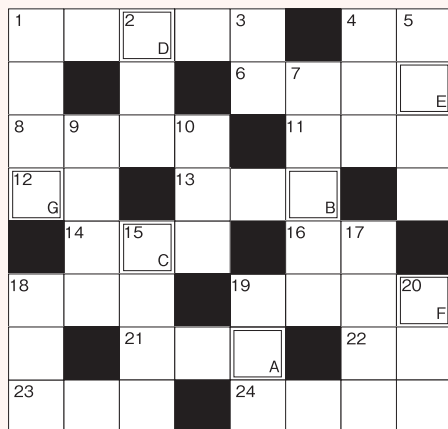
楽天少額短期保険株式会社

〒105-0003 東京都港区西新橋3-24-10

けんぽクイズ

No.347

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 忘れた頃、やって来るのでご用心
- 2 ☆ジュニア。
中学生なのに○○○リーグ？
- 3 コガネムシが建てたとさ
- 4 ハンド<フェイス<スポーツ<バス
- 5 ベンチから身振りでサイン
- 7 ムニエルはフレンチ。ピザは？
- 9 買う前に味見
- 10 あの人にだけ優しいのね。ブンブン
- 15 魔女の靴、ココがトンガリ
- 17 三角顔で前足が刃物みたいな昆虫
- 18 ディズニーやジブリが制作
- 19 バンビが主人公「○○○物語」
- 20 誕生日用を買うとローソクをサービス？

ヨコのカギ

- 1 食堂で、主食・おかず・汁がセット
- 4 殿様が狩りに使う鳥
- 6 火の輪くぐりで、たてがみをチリチリッ
- 8 抜き足と忍び足の間に
- 11 パイ生地の上に、クリームと果実どっさり
- 12 よくも積んだものだね、ピラミッド
- 13 「林」は偏もコレも「木」
- 14 数字の「4」はこのお船
- 16 チャンピオンコーナーの色
- 18 心の中で、天使とバトル！
- 19 お前のネバリ強さに負けたよ
- 21 時計の針が直角、オヤツの代名詞
- 22 差し回してエンジン始動
- 23 鉄の上にゴールドの塗装
- 24 大岩を軽々持ち上げるような力

賞品



フタ付
クックボウル

キッチンで調理して、そのまま食卓へ！ 耐熱性に優れたセラミック製、直火・オープン・電子レンジOKの優れものです。

●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(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(2019春号(No.601))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

令和元年9月30日(月)消印有効

●当選者は秋号(603号)に発表します。