

2020
No.604

冬

健保だより



「富士山と芦ノ湖大パノラマ」／(神奈川県足柄郡箱根町) カセイ食品(株) 渡邊清美さん

ご家庭にお持ち帰りください

新年のご挨拶 2

組合会議員一同 3

「健康スコアリングレポート」
が発表されました 4

健康優良企業
「銀の認定証」を
更新されました! 6

インフルエンザワクチン
接種補助金について/
医療費通知について 7

令和2年4月施行
被扶養者認定基準の
見直し 8

病院へ行くなら、
平日8時～18時が
狙い目! 9

交通事故など、
第三者行為によるケガで
健康保険を使うときは、
必ず健保組合へ連絡を 10

潮干狩りのお知らせ 11

事業主
新春懇親会のご案内 17

すこやか通信「禁煙 今からでも遅くはありません!」 11 公告・お知らせ／フォトコンテストのお知らせ 16

今月の顔「株式会社タイソンズアンドカンパニー」 12 共済会だより 17

第43回介護教室／第36回応急手当講習会のご案内 14 結婚式場斡旋のご案内／東食ゴルフ交流会のご報告／
東京都食品福利共済会オリジナルがん保険のご案内

イベント開催報告 15 けんぽクイズ／我が家のペット写真館 裏表紙



新年のご挨拶



理事長
志村 久弥



新年明けましておめでとうございます

事業主ならびに加入員の皆さま方におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。また、昨年中は、当健康保険組合の事業運営に多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、医療保険や介護保険制度の現状は、高齢者医療制度も支える現行のままでは、昨年九月に公表された「2022年危機に向けた健保連の提案」によると、25年度には平均保険料率が大幅に上昇し、協会けんぽの料率を上回る組合数が現在の三倍、保険料収入に占める拠出金割合も五割を超える極めて厳しい時期を迎え、その財政の急速な悪化は、団塊の世代が七五歳に到達しあじめる22年から（これを「2022年危機」という）とし、健康保険組合の存続意義が薄れかねない岐路になるというものです。

そこで今後、いかに存続可能な組合としていくのかという大きな

新年のご挨拶とさせていただきます。

宿題をこなすため、医療費の無駄使いの防止、保険給付費の支給適正化は勿論ですが、国民の健康寿命の延伸も図らなければなりません。昨年、各組合に通知された「2019年度版 健康スコアリングレポート」では、各組合の特定健診・特定保健指導の実施状況、健康状態、生活習慣の状況などが示されました。このレポートを事業主や加入員の皆さま方とのコミュニケーションツールとして活用し、さらに進んだ「コラボヘルス」を実践し、生涯現役社会を目指すことも重要です。そのためにも若いときから健康診断や運動習慣を実践し、食生活を改善するなど、一人ひとりが意識して取組むことが必要です。また、企業においても健康第一の風土を醸成させる意識も必要です。事業主ならびに加入員の皆さま方も健康保険組合と一体となって、この意識を高めていきましょう。そのためにも、皆さま方のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、皆さま方のご健勝とご発展をご祈念申し上げまして、

謹賀新年

組合会議員一同

理事長

志村 久弥 (株)綱八

選定理事

池田 勝男 銀座アスター食品(株)

谷 清行 (株)京橋千疋屋

羽賀 秀雄 (株)伊藤園

平田 篤 養老乃瀧(株)

真木 俊之 宮坂 敏雄 東京都食品健康保険組合

互選理事

塚本 裕己 (株)九州屋

江村 知夫 (株)虎玄

大橋 英晴 (株)リビエラ

小林 龍人 丸美屋食品工業(株)

塩谷 隆則 (株)伊藤商店

森 雅邦 (株)八芳園グループ総本社

選定議員

東 雅臣 (株)東京天竜

大高 絵梨 メリックス(株)

金谷 晋 (株)なだ万

河倉 基弘 大京食品(株)

川島 良一 (株)瀬里奈

木村 浩臣 (株)永谷園ホールディングス

酒井 裕 (株)精養軒

立花 英彰 丸源飲料工業(株)

玉井 英一 (株)サンヨー堂

中込 潤一 共立食品(株)

永野 章 スターゼン(株)

町田 祐二 (株)榮太樓總本鋪

山田 哲朗 (株)白子

渡邊 裕之 片岡物産(株)

互選議員

岩崎 忠平 (株)宮田

木内 一也 サフマ製菓(株)

北原 栄二 キーハヒー(株)

木山 真 (株)ブールミッシュ

小池 孝則 中島水産(株)

佐藤 昇 (株)東天紅

菅生 一成 日本ゼネラルフード(株)東京リビングサービス事業本部

筑紫 武人 ケンコーマヨネーズ(株)

利根川 護 (株)ドール

中野 信弘 (株)にんべん

増田 兆孝 (株)虎屋

平野 浩一郎 (株)錦松梅

萬場 稔 伊藤製パン(株)

水野 秀夫 (株)コロンバン

監事

志村 久弥 (株)綱八

選定理事

池田 勝男 銀座アスター食品(株)

谷 清行 (株)京橋千疋屋

羽賀 秀雄 (株)伊藤園

平田 篤 養老乃瀧(株)

真木 俊之 宮坂 敏雄 東京都食品健康保険組合

互選理事

塚本 裕己 (株)九州屋

江村 知夫 (株)虎玄

大橋 英晴 (株)リビエラ

小林 龍人 丸美屋食品工業(株)

塩谷 隆則 (株)伊藤商店

森 雅邦 (株)八芳園グループ総本社

監事

志村 久弥 (株)綱八

選定理事

池田 勝男 銀座アスター食品(株)

谷 清行 (株)京橋千疋屋

羽賀 秀雄 (株)伊藤園

平田 篤 養老乃瀧(株)

真木 俊之 宮坂 敏雄 東京都食品健康保険組合

互選理事

塚本 裕己 (株)九州屋

江村 知夫 (株)虎玄

大橋 英晴 (株)リビエラ

小林 龍人 丸美屋食品工業(株)

塩谷 隆則 (株)伊藤商店

森 雅邦 (株)八芳園グループ総本社



互選議員

岩崎 忠平 (株)宮田

木内 一也 サフマ製菓(株)

北原 栄二 キーハヒー(株)

木山 真 (株)ブールミッシュ

小池 孝則 中島水産(株)

佐藤 昇 (株)東天紅

菅生 一成 日本ゼネラルフード(株)東京リビングサービス事業本部

筑紫 武人 ケンコーマヨネーズ(株)

利根川 護 (株)ドール

中野 信弘 (株)にんべん

増田 兆孝 (株)虎屋

平野 浩一郎 (株)錦松梅

萬場 稔 伊藤製パン(株)

水野 秀夫 (株)コロンバン

監事

志村 久弥 (株)綱八

選定理事

池田 勝男 銀座アスター食品(株)

谷 清行 (株)京橋千疋屋

羽賀 秀雄 (株)伊藤園

平田 篤 養老乃瀧(株)

真木 俊之 宮坂 敏雄 東京都食品健康保険組合

互選理事

塚本 裕己 (株)九州屋

江村 知夫 (株)虎玄

大橋 英晴 (株)リビエラ

小林 龍人 丸美屋食品工業(株)

塩谷 隆則 (株)伊藤商店

森 雅邦 (株)八芳園グループ総本社

岩崎 忠平 (株)宮田
木内 一也 サフマ製菓(株)
北原 栄二 キーハヒー(株)
木山 真 (株)ブールミッシュ
小池 孝則 中島水産(株)
佐藤 昇 (株)東天紅
菅生 一成 日本ゼネラルフード(株)東京リビングサービス事業本部
筑紫 武人 ケンコーマヨネーズ(株)
利根川 護 (株)ドール
中野 信弘 (株)にんべん
増田 兆孝 (株)虎屋
平野 浩一郎 (株)錦松梅
萬場 稔 伊藤製パン(株)
水野 秀夫 (株)コロンバン

が発表されました。

づくりへの取組み状況等について、全健保組合平均や業態平均と比較したデータの経年変化を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 2019年度版 (2015～2017年度データに基づき作成)」から抜粋

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

13位 / 255組合

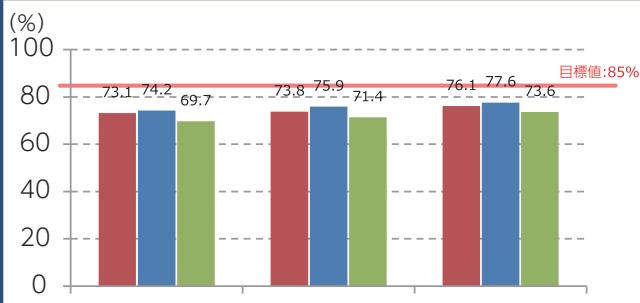
全組合順位

55位 / 1,372組合

特定健診の実施率

1ランクUPまで

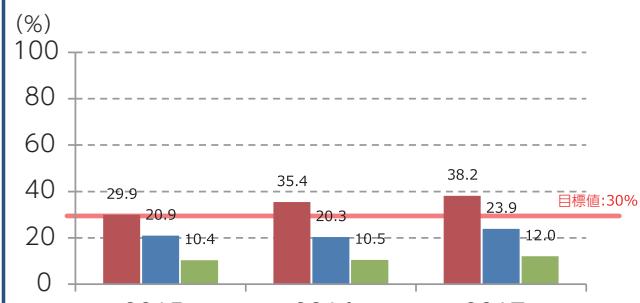
2,081人



特定保健指導の実施率

1ランクUPまで

最上位です



特定健診の実施率	2015	2016	2017
当健保組合	73.1%	73.8%	76.1%
	95位 / 254組合	105位 / 254組合	87位 / 255組合
業態平均	74.2%	75.9%	77.6%
総合組合平均	69.7%	71.4%	73.6%

特定保健指導の実施率	2015	2016	2017
当健保組合	29.9%	35.4%	38.2%
	15位 / 254組合	15位 / 254組合	13位 / 255組合
業態平均	20.9%	20.3%	23.9%
総合組合平均	10.4%	10.5%	12.0%

* 実施率は2017年度実績。目標値は、第2期（2013～2017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

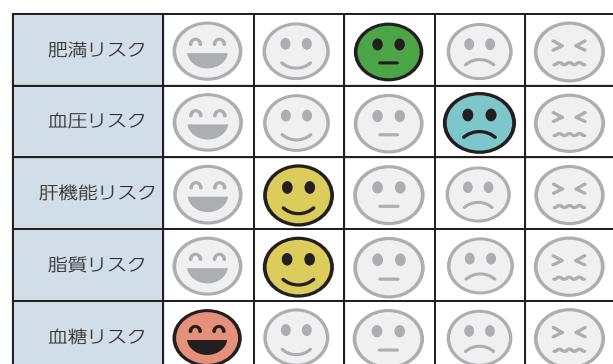
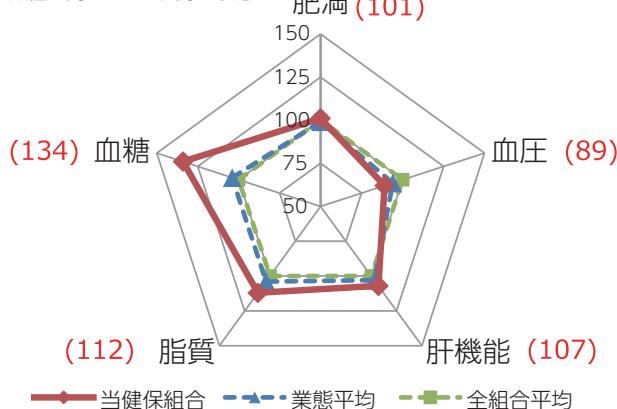
【当健保組合の健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況



* 数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均：100]



* 2017年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計



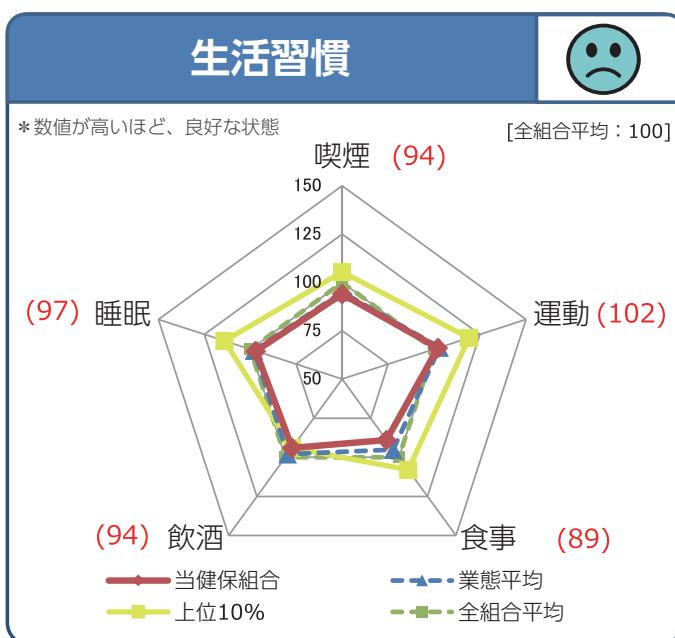


健康スコアリングレポート

健康スコアリングレポートは、各健保組合の加入者の健康状態や医療費、予防・健康見える化したものであり、企業と健保組合が従業員等の予防・健康づくりに向けた連

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



ランク UPまで						
喫煙習慣 リスク	😊	😊	😐	😢	😡	664 人
運動習慣 リスク	😊	😊	😐	😢	😡	703 人
食事習慣 リスク	😊	😊	😐	😢	😡	896 人
飲酒習慣 リスク	😊	😊	😐	😢	😡	248 人
睡眠習慣 リスク	😊	😊	😐	😢	😡	164 人

*2017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以下の場合は全組合の上位10%の平均値を表示

※1 ②評価区分の見直し

評価区分の均等に5区分（イメージ）



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。

当健保組合は、特定保健指導の実施率は高く、生活習慣病リスク保有者の割合は全国平均並みですが、適正な生活習慣を有する者の割合は全国平均より低くなっています。ご自身の生活習慣を見直していただくことは、生活習慣病の予防にもつながります。健保組合の医療費縮減のためにもご協力をお願いします。

※事業所単位のスコアリングレポートは、2021年度版(2019年度実績分)から実施予定。

健康優良企業 銀の認定証 を 更新されました!

株式会社 グリーンバリュー 養老乃瀧 株式会社 中島水産 株式会社

「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組みとして注目されています。

健康経営に取組むことにより、従業員の健康管理に対する意識が変わります。従業員が健康になれば生産性の向上に繋がり、企業イメージの向上を図ることができます。

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。

また、新たに取組みを検討されている事業所についてもサポートさせていただきますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせは 情報管理課 TEL03(3833)5155(直)

平成
30年度

特定健診・特定保健指導の実績について国(厚生労働省)へ報告しました

平成30年度特定健診・特定保健指導の実施状況についてお知らせいたします。

	平成29年度			平成30年度(速報値)		
	本人	家族	合計	本人	家族	合計
特定健康診査	受診対象者数	33,248人	9,436人	42,684人	34,299人	9,499人
	受診者数	28,667人	3,786人	32,453人	29,762人	3,687人
	実施率	86.2%	40.1%	76.0%	86.8%	38.8%
	目標実施率	92.3%	60.3%	85.0%	88.1%	52.0%
	目標達成率	93.4%	66.5%	89.4%	98.5%	74.6%
特定保健指導	対象者数	5,652人	276人	5,928人	6,115人	272人
	利用者数	2,400人	58人	2,458人	3,020人	74人
	利用率	42.5%	21.0%	41.5%	49.4%	27.2%
	終了者数	2,197人	52人	2,249人	2,774人	72人
	終了率	38.9%	18.8%	37.9%	45.4%	26.5%
	目標実施率			30.0%		35.0%
	目標達成率			126.5%		127.3%

■ 特定健康診査……40歳以上の被保険者及び被扶養者の方を対象とした生活習慣病の予防や改善に注目した健診

■ 特定保健指導……特定健診を受診した方のうち、生活習慣の改善が必要とされた方を対象とした指導

特定保健指導は、利用率及び終了率ともに増加し、目標値を大きく上回りました。しかし、特定健康診査は、実施率が前年度からほぼ横ばいであり、目標値の達成までにはいたりませんでした。

今後の目標実施率
(国の指針に基づき健保組合
が策定した計画の数字)

令和元年度

特定健康診査
受診率 81.0%

特定保健指導
実施率 36.0%

※保険者機能の責任を明確にする観点から、厚生労働省において、平成29年度実績分から全保険者の特定健診・保健指導の実施率が公表されました。

今年度健康診断等を未受診の方は、ご家族も含め年内の受診をお願いいたします。
お勧め先等ですでに健診を受診されたご家族の方は、健診結果の写しをお送りください。
毎年定期的に受診してご自分の状態について確認し、健康の保持増進に役立てましょう。

お問い合わせは 情報管理課 TEL 03(3833)5155(直)

令和元年度

インフルエンザワクチン 接種補助金について



申請は事業所単位で
お願いします。
(任意継続被保険者は除く)



補助金の申請期間は、
令和2年1月31日(金)
(消印まで)です。

補助金の詳細については、
当健保組合のホームページをご確認ください。

お問い合わせは 情報管理課 TEL 03(3833)5155(直)

医療費通知について

令和2年1月中に「医療費通知」を加入者の皆様方に発送予定です。(平成31年1月～令和元年6月受診分)

「医療費通知」は、ご自身の治療にかかった医療費の詳細を医療機関等からの請求をもとに作成しています。皆様方が負担している保険料が適正に使われるために、医療費の総額や受診された内容に間違いがないかを確認いただくために通知するものです。

お手元に届いた方は、受診している医療機関名や
日数・金額などご確認いただきますよう
お願いいたします。



*すべての方に「医療費通知」を送付しているわけではありません。

高額療養費の該当をお知らせする「医療費のお知らせ」とは別のです

医療費控除の際に参考としてお使いいただく
こともできます

お問い合わせは

情報管理課 TEL 03(3833)5155(直)



▲医療費通知のイメージ

令和2年
4月施行

健康保険法が改正されました!

被扶養者認定基準 の見直し



被扶養者になれる人は、原則として「国内に居住」が条件になります。



現在、健康保険が適用される配偶者や子、親などの被扶養者の認定については、一定の条件を満たせば国内外にかかわらず対象となっていますが、医療保険の適正な利用の確保のため、**令和2年4月から原則として「国内に居住」という要件が導入されます。**

海外に住んでいる家族を被扶養者とする場合には、被扶養者届に下記の①～⑤に該当することを記載し、事業主を経由して健保組合に提出する必要があります。詳しくは健保組合にお問い合わせください。
＊変更があった場合には、その都度届出が必要です。

海外に住んでいても例外的に被扶養者となるケース

- ① 外国に留学する学生
- ② 外国に赴任する被保険者の同行者
- ③ 観光・保養・ボランティア活動その他の就労以外の目的で一時的に海外に渡航する人
- ④ 外国に赴任している間に被保険者との身分関係が生じた人
- ⑤ 渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められた人



*医療滞在ビザとロングステイビザによる入国者は、国内に居住していても被扶養者にはなりません。

*経過措置として、令和2年4月1日時点で医療機関に入院している被扶養者は、「引き続き被保険者と同一の世帯に属し、主としてその被保険者により生計を維持している間」に限り、被扶養者資格が継続できます。

お問い合わせは

業務一課 TEL 03(3833)5152(直)

暮らし Quiz

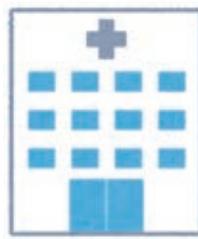
次のうち、国の名前を表した漢字はどれ？

- ① 加納
- ② 加藤
- ③ 須藤

答え ①

知っ**トク** お**トク** 病院のかかり方

病院へ行くなら、 平日8時～18時が狙い目!



そのコンビニ受診、ちょっと待った! 翌朝まで様子を見ませんか?

夜間や休日に診療をしてくれる医療機関が増えていることもあり、症状が軽くても「仕事帰りに念のため受診」ができるから、忙しい現代人の強い味方かと思いまして、実は割増料金がかかるご存知ですか?

緊急を要する場合はともかく、症状が軽くても夜間

や休日などの診療時間外に医療機関を受診することを「コンビニ受診」といい、最大で4,800円も高くなってしまう場合があるのです。重篤な症状でない場合には、通常の診療日・診療時間に受診しましょう。

専門医がないことがある…

診療時間外は、勤務しているお医者さんが診療時間内よりも少ない場合があり、専門医がないこともあります。そのため、応急処置などの簡単な手当てしか受けられず、結局診療時間内に受診し直し…なんてこともあります。



6歳未満の乳幼児はさらに高額に…

子どもの割増料金は、大人よりもずっと高額です。「子ども医療費助成制度」を実施している自治体では、自己負担額が0円の場合もありますが、決してタダな訳ではありません。自治体と健保組合が医療費を負担してくれているため、私たちが直接窓口で支払わなくてもよくなっているのです。しかし、その財源はみなさまの税金や保険料から賄われており、負担が増えれば、保険料などの引き上げに繋がるおそれがあります。

医療費は、私たち自身・健保組合・自治体などみんなで負担しているもの。医療費が安くなると、みんなが助かります。

夜間・休日の急な体調不良など、困ったときの電話相談!

病院に行つたらいいのか、様子を見るべきか、どうしたらいいのか迷ったときにはまずは電話相談がおすすめです。専門家から適切なアドバイスを受けることができます。

» 子ども医療電話相談 #8000

» 救急安心センター #7119

(実施していない自治体もあります)

■夜間・休日など、診療時間外の割増料金

()内は6歳未満

	条件	初診時	再診時
時間外加算	おおむね8時前と18時以降・土曜日は8時前と正午以降	850円 (2,000円)	650円 (1,350円)
休日加算	日曜日・祝日・年末年始	2,500円 (3,650円)	1,900円 (2,600円)
深夜加算	22時～6時	4,800円 (6,950円)	4,200円 (5,900円)
(診療所のみ) 夜間・早朝等加算	18時～8時 土曜日は13時～8時	500円(500円) ※診療時間内でも加算	

※自己負担額は上記金額の2～3割となります。

最大
4,800円も
高い!

子どもは
もっと
高い!



お問い合わせは 業務二課 TEL 03(3833)5191(直)

交通事故など、第三者行為によるケガで健康保険を使うときは、必ず健保組合へ連絡を

交通事故など第三者行為によるケガをしても健康保険で治療を受けますが、その治療費は本来、加害者が負担すべきものを健康保険で支払うわけですから、健保組合はその支払った医療費を加害者又は自動車保険会社に請求し、その費用を取り戻すことになっています。

そのため、健康保険で治療を受けたいときは、必ず健保組合までご連絡ください。

交通事故にあったときは？

① 警察に連絡

警察に連絡し、相手を確認
(免許証、車検証、連絡先など)



② 病院で治療を受ける

病院では診断書、領収書をもらっておきましょう。



③ なるべく早く健保組合に連絡し、次の書類を提出

- ・第三者行為による傷病届
- ・事故発生状況報告書
- ・交通事故証明書*
- ・念書 など

*交通事故証明書入手した際、「物件事故」となっている場合、「人身事故証明書入手不能理由書」が必要となります。



交通事故に関する Q&A

Q1 交通事故にあって病院にかかった際、「健康保険では治療を受けられない」と言われました。交通事故で保険証は使えないのですか？

A 交通事故でケガをした場合も健康保険法の規定に当てはまる、健康保険で治療を受けることができます。健保組合に連絡をし、承認を受け、速やかに「第三者行為による傷病届」を届出してください。

Q2 他人の行為でケガをしました。加害者（相手方）が逃げて行方がわかりません。届出は必要ですか？

A 事故の相手が不明であっても、「第三者行為による傷病届」の届出は必要です。警察へ事故の連絡をし、健保組合の承認を得てから受診してください。後日、相手方が見つかった場合には、必ず健保組合にご連絡してください。

Q3 仕事中・通勤途上の事故について、健康保険の給付は受けられますか？

A 受けられません。
仕事中・通勤途上に発生した事故で負傷した場合には、労災保険から療養給付が受けられることから、健康保険の給付は受けられません。事故にあった場合、まず事業所に連絡をし、事業所の担当者や労働基準監督署とよく相談をし、指導を受けてください。

示談について

示談をするときは、事前に健保組合に相談してください。治療前や治療途中で示談をすると、健康保険が使えなくなることがあります。

このような場合も第三者行為に該当します



自転車による事故

※最近、自転車事故による負傷が増えています。加害者になって高額な損害賠償が生じる可能性もありますので、自転車保険への加入をおすすめします。



購入した物や飲食での食中毒



ゴルフ場で他人の打球が当たった



けんか



スキー・スノーボード等の衝突・接触事故



他人の犬に咬まれた

お問い合わせは

調査部 TEL 03(3833)5156 (直)



禁煙

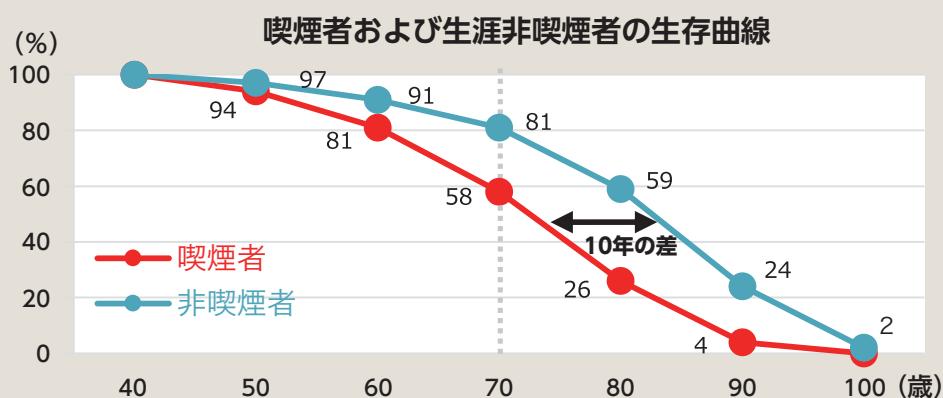
今からでも 遅くはありません！

健康に働き続けるには『禁煙』が大事

人間の体は、細胞が傷つくと自己修復や破壊を行い、異常な細胞が増殖しないように自己制御する力を備えています。この能力は遺伝的な個人差があり、喫煙していても長生きの方もいれば、吸わなくても病気になる方がいます。しかし、平均寿命で比較すると、非喫煙者と喫煙者の平均寿命の差は、海外では**10年もの差**があることが報告されています。

喫煙は、喫煙者のみならず、周囲の非喫煙者にも受動喫煙による健康被害として心臓病など様々な病気との因果関係があることが証明されています。

健康で元気に働き続けるには、禁煙がとても大事になります。



非喫煙者と喫煙者では、70歳時点での35歳からの生存率が前者は81%であるのに対し、後者は58%となっています。

健康に働き続けるためには禁煙することが重要です。

禁煙を思い立ったら、即行動

禁煙開始直後から、下記のように体は変化していきます。歳を重ねてからの禁煙は今さら始めて効果がないのではと感じられる方もいらっしゃいますが、今からでも遅くはありません。早めに行動しましょう。

20分で血圧が正常になる

8時間で血中の酸素レベルが正常になり、運動能力が改善する

24時間で心臓発作のリスクが下がる

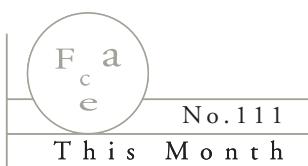
72時間で肺活量が回復して呼吸が楽になる

1~9ヶ月で咳や痰が改善する

5年で肺がんになる確率が半減する



出典 : 米国肺協会資料より抜粋



株式会社タイソーンズアンドカンパニー
管理本部 人事チーム

戸川 恵子さん

<https://www.tysons.jp/>



▲T.Y.HARBOR(天王洲アイル) ブルワリーを併設しています。

天王洲の運河沿いにあるブルワリーを併設したレストラン「T・Y・HARBOR」をはじめ、表参道に「CICADA」「crisscross」、代官山には「IVY PLACE」などレストランやカフェを運営し、オールスクラッチで製造するベーカリーの「breadworks」も含めて13店舗を運営しています。

飲食店経営の他、プロダクトの製造・販売（ビールなど）、ケータリング、コンサルティングまで、飲食を軸とした幅広い事業を展開し、都会のさまざま

飲食店舗では「食を通じて、ライフスタイルを創る」をテーマとして、その街に欠かせないたつたひとつの中存在となつて、お客様やスタッフとともに地域のコミュニティとして有りつけたいと考えています。

プロダクトの製造では「ハンドクラフト」をキーワードに安心・安全へのこだわり、厳選した食材の仕入れはもちろん、タイソーンズアンドカンパニー各店で提供するビールやパンにコーヒーは全てハンドクラフトにこだわりひとつひとつ丁寧に手づくりで提供しています。

● 私の健康法

実は今までインフルエンザにかかったことがないですし、風邪もほとんど引いたことがないのです。

そんな私の健康法は、よく食べてよく笑いよく寝ること。あとはお休みの日は自身の趣味に没頭しています。できるだけストレスフリーになるよう仕事と休みのON-OFFを大事にしています。

皆さん、本当に美味しいので是非クラフトビールを飲みにお店へ遊びにいらしてください！

● 会社の紹介

まな人々へライフスタイルを提案しています。

飲食店舗では「食を通じて、ライフスタイルを創る」をテーマとして、その街に欠かせないたつたひとつの中存在となつて、お客様やスタッフとともに地域のコミュニティとして有りつけたいと考えています。



▲IVY PLACE(代官山)



▲No.4(麹町)

健康日本21イベント

潮干狩り開催!!



開催日 令和2年5月24日(日)

開催場所 ふなばし三番瀬海浜公園
(千葉県船橋市潮見町40番)

アクセス JR京葉線・二俣新町駅よりバス(10分程度)
JR船橋駅・京成船橋駅よりバス(30分程度)

※駐車場はかなり小さく、ほとんど車がとめられません。
公共交通機関にてご来場ください。

受付時間 10:00～11:00

参加資格 食品健保の(被保険者)であること
(被扶養者)
(組合員以外の方はご自身で現地の利用券販売所
にて利用券を購入いただければ同伴できます)

参加費 無料

募集人数 500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、
郵送又はFAXでお申しください。

申込締切 令和2年4月20日(月)

参加者全員に
**「アサリ約1kgが入る網」
プレゼント**

获れたアサリを無料で
お持ち帰りいただけます!



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



お申込いただいた方には5月上旬頃、ご案内のお手紙をお送りします。

← キリトリ線

健康日本21イベント 潮干狩申込書

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時に連絡のつく番号をご記入ください)

保険証		参加者氏名	開催時の年齢 (学年)
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。●学生の方は年齢欄に学年を書いてください。

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。
ラクな介護のコツお教えします。個別の相談、大歓迎です!



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のいずれかでお申込(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!



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のいずれかでお申込(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

お申込・お問い合わせ先

電話・郵送・FAXのいずれかでお申込ください。

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

※ 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、お申ください。

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 险 証 の 記 号 - 番 号	-	事 業 所 名 (会 社 名)	
フ リ ガ ナ			
氏 名		続 柄	
参 加 案 内 書 送 付 先	〒 -	(勤務先・自宅) どちらか○で囲む	
電 話 番 号	() ※日中に連絡がとれる番号をご記入ください。	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

イベント開催報告



芋ほり

令和元年
10月27日(日)開催

埼玉県川越市あらはた園にて芋ほりを開催いたしました。
朝方は雲が出ていましたが、次第に晴れ間が広がり、芋ほり日和となりました。
参加者300名の方々に芋ほりを楽しんでいただきました。



葛西臨海水族園

令和元年
11月23日(土)開催

東京都江戸川区の葛西臨海水族園にてウォーキングを開催いたしました。雨、風ともに強く、あいにくの天気のなか、125名の方々が足を運んでくださいました。「寒い中ご苦労様です。」と温かい言葉をいただきました。ありがとうございました。



健康保険組合全国大会が開催されました

令和元年11月22日、健康保険組合全国大会が開催されました。わが国の国民皆保険制度は、世界に類のない優れた制度と評される一方、高齢化の進展や現役世代の減少とともに、世代間の給付と負担のアンバランスが顕著となるなど、団塊世代が75歳に到達しあはじめる2022年には危機的な財政状況となることが予測されています。

この状況を打破するため、75歳以上の高齢者にも2割の患者負担を求ること、高齢者医療への拠出金負担に50%の上限を設けること、保険給付範囲の見直しや薬剤処方の適正化などの保険給付の適正化を行うこと、人生100年時代にあって加入者に寄り添うことができる健康保険組合方式を維持・発展させることなどが決議されました。



■ 事業月報 令和元年8月分

	男	女	事業所件数485件
被保険者数	38,057名	28,117名	66,174名
被扶養者数	13,634名	25,756名	39,390名
平均標準報酬月額	367,490円	237,817円	312,393円

■ 事業月報 令和元年9月分

	男	女	事業所件数485件
被保険者数	37,964名	27,994名	65,958名
被扶養者数	13,630名	25,765名	39,395名
平均標準報酬月額	371,950円	241,920円	316,763円

■ 事業月報 令和元年10月分

	男	女	事業所件数509件
被保険者数	37,820名	27,940名	65,760名
被扶養者数	13,627名	25,712名	39,339名
平均標準報酬月額	372,476円	242,014円	317,045円

■ 名称変更事業所

新名称	旧名称	所在地
(株)鈴屋	(株)エイチ & アイ・フーズ	八王子市石川町



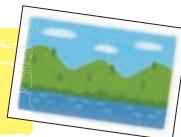
表紙写真について

「富士山と芦ノ湖大パノラマ」
カセイ食品(株) 渡邊清美さん
冬の富士山と芦ノ湖大パノラマが澄んだ空
気の中広がっていました。

【お詫びと訂正】 健保だより2019秋号12頁「所在地変更事業所」において誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

新住所 旧住所
協和食品(株) 正) 品川区北品川 港区港南

フォトコンテストのお知らせ



期間を
延長しました!
締切日
1/31



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2年1月31日(金) 期間を延長しました /
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	●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。 ●入賞作品の版権は、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 携帯からも 応募できます /



令和
2年

事業主 新春懇親会の ご案内



来春の事業主新春懇親会（令和2年）を下記のとおり開催いたします。

この会は東京都食品健康保険組合に加入する事業所の交流を深めることを目的としています。

令和の新春を飾る盛大な会となりますようご多忙中とは存じますが、万障お繰り合わせの上、ご出席賜りますようお願い申し上げます。

なお、申込方法などの詳細につきましては、12月上旬に事業主様宛文書でご案内しております。

日時	令和2年2月20日(木) 正午から
場所	明治記念館 〒107-8507 東京都港区元赤坂2-2-23 TEL 03-3403-1171 (アクセス) ・JR中央・総武線 信濃町駅下車 徒歩3分 ・地下鉄 銀座線、半蔵門線、大江戸線 青山一丁目駅下車(2番出口) 徒歩6分
会費	1人 10,000円
お問い合わせ先 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 FAX 03-3833-5347	



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でご利用できます。
ただし、他の斡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)
- ・精養軒(台東区上野公園)
- ・東郷記念館(渋谷区神宮前)
- ・八芳園(港区白金台)
- ・東天紅 ルーキス(台東区上野東天紅内)
- ラヴィクリール(新宿区初台オペラシティ東天紅内)

- ・中野サンプラザ(中野区中野)
- ・東武ホテル(中央区銀座・墨田区錦糸町・栃木県宇都宮市)
- ・ホテル東京
- ロイヤルガーデンパレス八王子日本閣(八王子市鑓水)
- ロイヤルガーデンパレス柏日本閣(流山市前ヶ崎)

健康
日本21

第16回健康づくり

「東食ゴルフ交流会」は
荒天により順延となりました。



去る10月25日(金)、第16回東食ゴルフ交流会は、朝からの荒天のためプレーは中止となり参加者25名にて交流会のみ開催致しました。

次回の開催につきましては、日程が決まり次第改めてご案内申し上げます。



暮らしQuiz

次のうち、センチメートルを表す漢字はどれ？

- ①厘 ②粧 ③米

答え ①



※下記の商品説明は記載の募集代理店によるものです。保障内容等のお問い合わせは募集代理店までお願いします。

がんの三大治療など幅広い保障のオリジナルがん保険です

東京都食品福利共済会オリジナルがん保険 ベースプラン 入院給付金日額5,000円 保険期間:終身 (抗がん剤・ホルモン剤治療特約、がん先進医療特約は10年)

診断 給付金	一時金として	1回限り がん	50 万円	1回限り 上皮内新生物	5 万円
	日数無制限 1日目から	1日につき	5,000 円		
	所定の治療 (*1) のための通院 や所定の通院期間中 (365日以内) の通院は日数無制限	1日につき	5,000 円		
三大治療	手術治療給付金	一連の手術については 14日間に1回・回数無制限	1回につき	10 万円	
	放射線治療給付金	60日に1回・回数無制限	1回につき	10 万円	
	抗がん剤治療給付金 ★	治療を受けた月ごと	5 万円 (給付倍率2倍)	(乳がん・前立腺がんの ホルモン剤治療のとき 2.5 万円 (給付倍率1倍)	
	ホルモン剤治療給付金 ★				
がん先進医療	がん先進医療給付金	1回につき 先進医療にかかる技術料のうち 自己負担した金額と同額			
	がん先進医療一時金	1年間に1回	1回につき	15 万円	
特定保険料 払込免除	初めて「がん」と診断確定された月の初日から2年以内に 治療を目的とする入院と所定の通院 (*2) の合計日数が 30日に達した場合、または初めて「がん」と診断確定された 月の初日から2年以上経過後に「がん」と診断確定されていて、 入院または所定の通院 (*2) で治療を受けたとき			 免除事由に該当後の 保険料はいただきません。	

★上皮内新生物は対象外

(*1)所定の治療とは、手術・放射線治療・抗がん剤治療(経口投与を除く)・ホルモン剤治療(経口投与を除く)をいいます。

(*2)所定の通院とは、手術・放射線治療・抗がん剤治療(経口投与を除く)のための通院をいいます(ホルモン剤治療のための通院は含みません)。

・保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症（対象となる疾患・症状等）および実施する医療機関が限定されています。

厚生労働大臣による元老院は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術とともに適応症。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は隨時見直されます。

アフラックの「がん保険」「医療保険」に付加する先進医療の特約は、被保険者お1人につき通算して1特約のみご契約いただけます。

! 保障開始まで待ち期間（保障されない期間）があります。

【月払保険料例/集団取扱】 東京都食品福利共済会オリジナルがん保険 ベースプラン 入院給付金日額5,000円 定額タイプ 解約払戻金なしタイプ
契約年齢0歳～満85歳 特定保険料払込免除特約付き 保険料払込期間：終身（がん先進医療特約、抗がん剤・ホルモン剤治療特約は10年）

	契約日の満年齢	10歳	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳
東京都食品福利共済会 オリジナルがん保険	男性	998円	1,233円	1,643円	2,444円	3,982円	6,777円	10,389円
	女性	978円	1,233円	1,709円	2,548円	3,411円	4,301円	5,227円

● 保険料は、被保険者の性別および契約日における満年齢（1年未満は切捨）によって決まります。

ホルモン創傷治療特約<>がん先進医療特約>には更新があり、更新後の保険料は更新時の年齢・保険料率によって決まります。

商品の詳細については「契約概要」等をご覧ください。

資料をご希望の方は、お電話・FAXにて
募集代理店：インケア株式会社まで

FAX 0120-86-7705
TEL 0120-86-7711

▼ 被保険者様について ※必ず記入ください

お名前		カナ	性別	男	生年月日	昭和	平成	年	健康保険証	記号	勤務先名		
				女				月	日	番号			
現住所		〒										自宅	勤務先名
												電話番号	

▼ ご家族のご希望について ※2親等以内のご家族まで集団料率適用

お名前 カナ 性別 男 生年月日 昭和 平成 令和 年 続柄 配偶者 子 親 他()

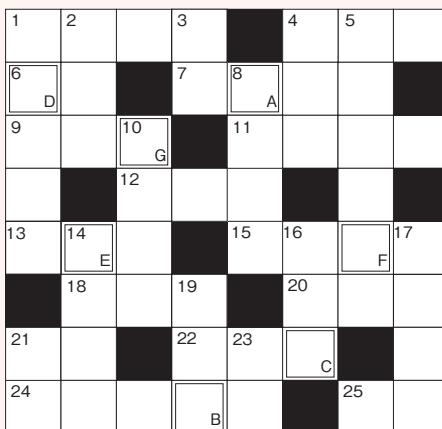
募集代理店 御中 今回提供する個人情報の貴代理店における利用目的がアフラックの各種商品やサービスの案内・提供・維持管理であることを確認しました。また、これらの利用目的のために貴代理店がその提携先であるアフラックに登録されている代理店と共同して対応する際には、個人情報が当該代理店に提供されることにつき同意します。

＜募集代理店＞ インケア株式会社 〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町8-1 ヤマタネ箱崎ビル6階 ☎ 03-3660-7711
＜引受保険会社＞ アフラック 東京第二法人営業部 〒163-0456 東京都新宿区西新宿2-1-1 新宿三井ビル ☎ 03-6385-9829

AF006-2019-5649 10月16日 (201016)

けんぽクイズ

A～Gまでの文字を組み合わせてできる言葉な～に？



No.349

タテのカギ

- 1 雪玉二つ重ねて、帽子はバケツ？
- 2 この国の挨拶は「グーテン・ターグ」
- 3 臭いものにはコレ！
- 4 クラーク先生、熟年は抱いちゃダメ？
- 5 多彩なゲレンデ、パウダースノーが売り！
- 6 卵白を泡立てて作ります
- 7 「流水の天使」じつは殻を失った巻貝
- 8 五泊六日、行って来まーす
- 9 学校の給食タイム、食卓に変身
- 10 北斎、歌麿、広重らが描きました
- 11 シングルベッド×2の〇〇〇ルーム
- 12 涙の味がする調味料
- 13 ○〇に冠を正さず

ヨコのカギ

- 1 絹ごしさん、湯かけんどう？
- 2 駅伝でバトン代わり
- 3 日本最大の〇〇半島
- 4 失望か安堵か。ふ～うとつく
- 5 ミッキーはマウス。ドナルドは？
- 6 家計簿ついているから捨てないよ
- 7 ヒラリ、花束に蝶結び
- 8 ルイージの双子の兄
- 9 「成人の日」は何曜？
- 10 オープンをあらかじめ200℃に
- 11 日本人の3大無料(タダ)モノ「〇〇・水・安全」
- 12 力士が踏むのは「地団駄」でなし
- 13 海が陸地に入り込んだ地形
- 14 試合観戦しながら歌おう
- 15 カラオケやりすぎ、かすれてハスキーに

賞品



コンパクトサイズの1Wの充電ハンディライト。ストラップ部分がMicroUSBケーブルになっており、スマホなどのバッテリーチャージができます。

応募方法

ハガキの裏に①クイズの答え②お名前(被扶養者の方は姓と記入)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秋号(No.603))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2年2月29日(土)消印有効

●当選者は春号(605号)に発表します。

