

2021
No.608

冬

ご家庭にお持ち帰りください

健保だより



「白鳥三段飛び」キーコーヒー(株) 川鍋悟さん

新年のご挨拶	2	マイナンバー記入の際の再確認のお願い／電子申請手続きが利用できます！	8
組合會議員一同	3	治療用装具の申請について	9
「健康スコアリングレポート」が発表されました	4	柔道整復師からの不正請求排除にご協力ください！	10
健康優良企業「銀の認定証」を獲得されました！	6	こんなときは健康保険は使えません！	11
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	潮干狩りのお知らせ	14
今月の顔「株式会社TATSUMI」	12	共済会だより	17
すこやか通信「作り置き野菜で、野菜不足を解消しよう！」	13	結婚式場斡旋のご案内／東食ゴルフ交流会中止のご案内／モバイル保険・がん保険のご案内	
イベント開催報告	15	けんぽクイズ／我が家ペット写真館	裏表紙
公告・お知らせ／フォトコンテストのお知らせ	16		





新年のご挨拶



理事長
志村 久弥



事業主ならびに加入員の皆さま方におかれましては、昨年来の新型コロナ感染の第三波拡大下にあって、健やかに新年を迎える様な状況ではないと思います。とりわけ食品関係業界にあっては、その影響が大きく、事業維持に懸命に取り組んでおられることが存じます。そんな中、当健康保険組合の事業運営には、多大なるご理解とご協力を賜り、改めて感謝申し上げる次第であります。

さて、健康保険組合を取り巻く状況も、このコロナ禍の影響で今年度に予定した保険料収入の減収等や景気・経済の回復が見込めない中、組合財政は急激な悪化を余儀なくされています。さらに2022年度からは、団塊の世代が75歳に到達し始めるため、高齢者医療拠出金の負担急増（これを「22年危機」という）も控えており、医療保険制度改革なしには現役世代を守れない現状にあります。本来、22年危機に向け多くの組合が保険料率の引き上げを余儀なくされた状況下でありましたが、コロナ禍の影響のため、これを早めないとならない組合も多くなる予想

にあります。医療保険制度を守るためにも予期せぬコロナ禍による組合財政悪化に対する国からの財政支援と健康保険組合連合会の制度改革要望をしっかりと勝ち取らなければなりません。

また、当組合としても、いかに存続可能な組合としていくのかという大きな宿題をこなすため、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、加入員の皆さま方の健康新寿命の延伸も図らなければなりません。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を確認しながら事業主や加入員の皆さま方と「コラボヘルス」を実践し、生涯現役社会を目指し、様々な保健事業などに取り組んで行きます。また、事業主ならびに加入員の皆さま方も一体となつて、この意識を高めていきましょう。組合存続のためにも、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、一日も早いコロナ禍の収束ならびに皆さま方のご健勝とご発展をご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

謹賀新年

組合会議員一同

理事長

志村 久弥

(株)綱八

選定議員

東 雅臣
(株)東京天竜

伊藤 英里
(株)伊藤商店

大高 絵梨
メリックス(株)

小田 聰
丸源飲料工業(株)

金谷 晋
(株)なだ万

川島 良一
(株)瀬里奈

木村 浩臣
(株)永谷園ホールディングス

木山 真
(株)ブルーミッシュ

窪田洋一郎
(株)九州屋

酒井 裕
(株)精養軒

高野 治彦
(株)新宿高野

中込 潤一
共立食品(株)

町田 祐二
(株)榮太樓總本鋪

山田 哲朗
(株)白子

山本 尉達
片岡物産(株)

互選議員

岩崎 忠平
(株)宮田

江頭 真
ハーゲンダッツジャパン(株)

河野 亨
(株)日黒雅叙園

木内 一也
サクマ製菓(株)

北原 栄二
(株)東天紅

佐藤 昇
キーコーヒー(株)

土屋 直樹
(株)湖池屋

利根川 譲
(株)ドール

中嶋 淳人
(株)ミヨシコープレーション

春宮 孝利
(株)にんべん

増田 兆孝
日本ゼネラルフード(株)

松井 健二
東京リビングサービス事業本部

水野 秀夫
伊藤製パン(株)

森田 浩文
ケンコーマヨネーズ(株)

山崎 亮
(株)サンヨー堂

互選理事

専務理事

塚本 裕巳

東京都食品健康保険組合
東京都食品健康保険組合

監事

窪田洋一郎

(株)九州屋

監事

中野 信弘

(株)ドール

春宮 孝利

(株)にんべん

増田 兆孝

伊藤製パン(株)

松井 健二

日本ゼネラルフード(株)

水野 秀夫

ケンコーマヨネーズ(株)

森田 浩文

(株)サンヨー堂

山崎 亮

選定理事

専務理事

塚本 裕巳

東京都食品健康保険組合
東京都食品健康保険組合

監事

窪田洋一郎

(株)九州屋

監事

中野 信弘

(株)ドール

春宮 孝利

(株)にんべん

増田 兆孝

伊藤製パン(株)

松井 健二

日本ゼネラルフード(株)

水野 秀夫

ケンコーマヨネーズ(株)

森田 浩文

(株)サンヨー堂

山崎 亮

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
月島食品工業(株)

中島 和英
東京食肉市場(株)

平野浩一郎
(株)虎屋

平野浩一郎
(株)コロンバン

萬場 稔
(株)八芳園グループ総本社

水谷 悟
(株)山本海苔店

森 雅邦
(株)山本海苔店



(五十音順)(敬称略)

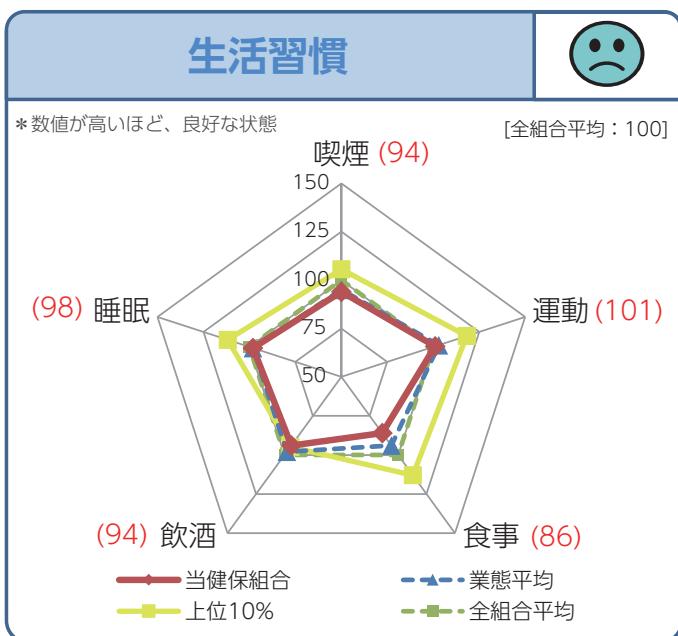
が発表されました。

各健保組合の加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組み状況等について、企業と保険者が従業員等の予防・健康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

「健康スコアリングレポート2020年度版（2016～2018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 738人
運動習慣リスク	😊	😊	😐	😢	😡	あと 823人
食事習慣リスク	😊	😊	😐	😢	😡	あと 655人
飲酒習慣リスク	😊	😊	😐	😢	😡	あと 279人
睡眠習慣リスク	😊	😊	😐	😢	😡	あと 705人

* 2018年度に特定健診を受診した者のデータを集計。

* 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以下の場合は、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。

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。

事業主単位版については、2021年度内に実施予定。



暮らし Quiz

お正月に飾る鏡餅は、何のために飾る？

- ①食べ物に困らないための祈願 ②神様をお迎えする依り代 ③病気にならないための魔除け

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は、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議連携のもと、全健保組合平均や業態平均と比較しデータの経年変化を見える化したものであり、ツールとなっています。

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



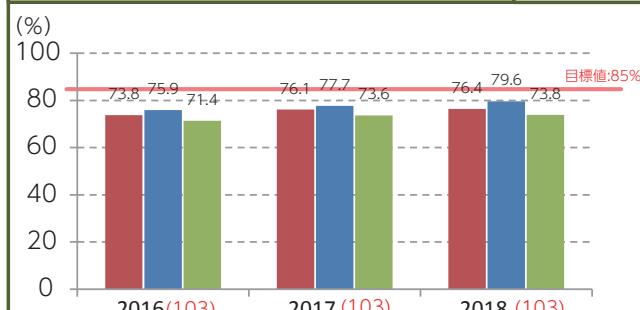
総合 組合順位 14位 / 254組合

全組合順位 44位 / 1,368組合

特定健診の実施率

1ランクUPまで (*1)

あと188人



特定保健指導の実施率

1ランクUPまで (*1)

最上位です



※ 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。

■ 当健保組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

※ 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クイン。

※ ()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。

(*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

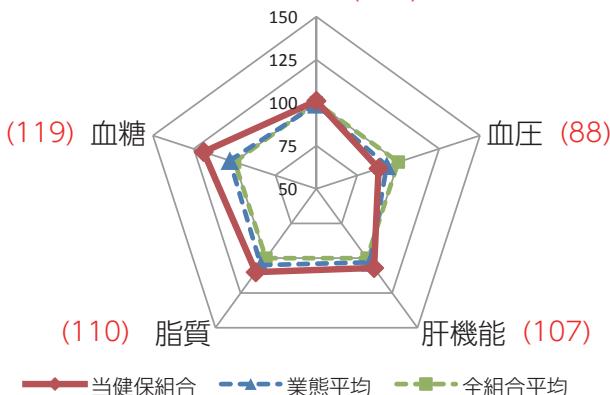
健康状況



* 数値が高いほど、良好な状態

肥満 (101)

[全組合平均：100]



健康優良企業 銀の認定証 を 獲得されました!



小澤 俊文 代表取締役社長(中央)
宮村 真吾 管理本部 総務課 人事課長(左)
高橋 友希乃 管理本部 総務課 秘書室(右)

株式会社コロンバン

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、健康づくりへの取組み等を積極的に実践された株式会社コロンバンに対し、令和2年10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。

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、誠に喜ばしいことあります。

「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。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(直)

令和
元年度

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

令和元年度特定健診・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30年度			令和元年度		
	本人	家族	合計	本人	家族	合計
特定健康診査	受診対象者数	34,299人	9,499人	43,798人	35,165人	9,388人 44,553人
	受診者数	29,762人	3,687人	33,449人	30,276人	3,556人 33,832人
	実施率	86.8%	38.8%	76.4%	86.1%	37.9% 75.9%
	目標実施率	88.1%	52.0%	80.0%	88.9%	53.8% 81.0%
	目標達成率	98.5%	74.6%	95.5%	96.8%	70.4% 93.7%
特定保健指導	対象者数	6,115人	272人	6,387人	6,284人	269人 6,553人
	利用者数	3,020人	74人	3,094人	3,392人	95人 3,487人
	利用率	49.4%	27.2%	48.4%	54.0%	35.3% 53.2%
	終了者数	2,774人	72人	2,846人	3,037人	93人 3,130人
	終了率	45.4%	26.5%	44.6%	48.3%	34.6% 47.8%
	目標実施率			35.0%		36.0%
	目標達成率			127.3%		132.7%

■ 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、実施率が前年度を下回り、目標値の達成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2年度

特定健康診査
受診率 82.0%

特定保健指導
実施率 37.0%

※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、ご家族も含め年度内の受診をお願いいたします。

お勤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2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3年2月1日(月)
(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12月に「医療費通知」を加入者の皆様方に発送いたしました。(令和2年1~6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」とは別のものです。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。



▲医療費通知のイメージ

お問い合わせは 情報管理課 TEL 03(3833)5155(直)

事務担当者の皆様へ

届書へのマイナンバー(個人番号)記入の際、誤りがないか再確認をお願いします!

令和3年3月から医療機関等の受診時には、マイナンバーをキーとした紐付けに基づく健康保険のオンライン資格確認が開始されることに伴い、健保組合に提出いただくマイナンバーが誤っている場合、様々な事象[※]が生じることが想定されます。事務担当者様におかれましては、届書にマイナンバーを記入の際、番号に誤りがないか再確認の上、ご提出いただくようお願いいたします。



※想定される事象

- 医療機関等窓口の資格確認端末に別人の資格情報が表示されること
- 医療機関等からの情報照会時(健診結果、薬剤情報)、別人の情報が提供されること
- マイナポータルで自身の情報を閲覧(健診結果、医療費情報、薬剤情報)する際、別人の情報が表示されること

電子申請(オンライン)手続きが利用できます!

令和2年11月から、健康保険の届出についてマイナポータルを経由しての電子申請手続きが開始されています。申請側(事業所)の電子環境が整い次第、法人規模にかかわらず下表の届書の申請が可能です。届書作成事務の負担軽減のため、是非ともご利用ください!

対象とする届書	様式
被保険者報酬月額算定基礎届	KPFD様式(CSVデータ)
被保険者報酬月額変更届	KPFD様式(CSVデータ)
被保険者賞与支払届	KPFD様式(CSVデータ)
被保険者資格取得届	KPFD様式(CSVデータ)
被保険者資格喪失届	KPFD様式(CSVデータ)
被扶養者(異動)届	CSVデータ
産前産後休業取得者申出書／変更(終了)届	xml様式
産前産後休業終了時報酬月額変更届	xml様式
育児休業等取得者申出書(新規・延長)／終了届	xml様式
育児休業等終了時報酬月額変更届	xml様式
新規適用届【新規適用事業所の届出】	xml様式

(注)一部の人事・給与システムベンダでは対応が遅れており、上記の届書の電子申請ができない場合があります。自社使用的システムベンダにご確認ください。



お問い合わせは

業務第一課 TEL03(3833)5152

暮らし Quiz

日本海に接している県はいくつある?

①12 ②15 ③18

答え ①

治療用装具(治療用眼鏡等・弾性着衣等)の申請について

治療のために、医師の指示に基づき購入する治療用眼鏡等、弾性着衣等について
後日、当健保組合に申請することで払い戻しが受けられます。

小児弱視等の治療用眼鏡等をつくったとき

9歳未満の小児弱視、斜視及び先天白内障術後の屈折矯正の治療に必要であると医師が判断し、処方した眼鏡及びコンタクトが支給対象となります。斜視の矯正等に用いるアイパッチ及びフレネル膜プリズムについては支給対象外です。

必要・添付書類

- 療養費支給申請書
(ホームページからダウンロード可)
- 治療用眼鏡等作成指示書
- 眼鏡等の領収書(原本)
※眼鏡を作成した小児の名前の記載された領収書原本が必要です。

支給額

下表の額を上限とし、実際支払った金額の7割(小学校就学前の乳幼児は8割)が給付されます。

上 限 額	眼鏡	$36,700\text{円} \times 1.06^{(*)} = 38,902\text{円}$
	コンタクトレンズ	$15,400\text{円} \times 1.06^{(*)} = 16,324\text{円}$

(*)装具の価格の100分の106に相当する額が支給基準となっています。

更新 5歳未満：更新前の治療用眼鏡等の装着期間が1年以上
5歳以上：更新前の治療用眼鏡等の装着期間が2年以上
ある場合のみ 療養費の支給対象となります。



弾性着衣等を購入したとき

リンパ節郭清を伴う悪性腫瘍の術後に発生する四肢のリンパ浮腫の治療、慢性静脈不全による難治性潰瘍治療のために医師の指示に基づき購入する弾性ストッキング、弾性スリーブ、弾性グローブ、弾性包帯が支給対象です。

必要・添付書類

- 療養費支給申請書
(ホームページからダウンロード可)
- 弾性着衣等装着指示書
- 弾性着衣等を購入した際の領収書(原本)
※領収書に内訳が記載されていない場合には、内訳がわかる書類が必要です。

支給額

下表の額を上限とし、実際支払った金額の7割(小学校就学前の乳幼児は8割)が給付されます。

上 限 額	弾性ストッキング	28,000円 (片足の場合は25,000円)
	弾性スリーブ	16,000円
	弾性グローブ	15,000円
	弾性包帯(*)	上肢 7,000円 下肢 14,000円

(*)医師の判断により弾性着衣を使用できないとの指示がある場合に限り支給対象となります。

支給限度数 一度に購入する弾性着衣は洗い替えを考慮し、装着部位
と更新 每に2着までとされています。また、着衣の更新は、前回購入後、6ヶ月以上経過している必要があります。



お問い合わせは 業務第二課 TEL 03-3833-5191



柔道整復師からの 不正請求排除にご協力ください!

一部の柔道整復師による悪質な不正請求が後を絶ちません。健保組合が施術を受けられた方に「柔道整復師の施術に係る照会・回答票」を送付し、施術理由を確認した結果、次のような不正請求が判明しました！

不正請求事例1

負傷の原因 (施術所からの申請内容)

- ①両膝関節捻挫 (長時間のランニングを行い、膝の屈伸の反復により右膝関節を負傷)
- ②腰部捻挫 (朝起き上がる際に腰部を捻り負傷)

施術を受けた理由

(施術を受けられた方からの回答)
単なる疲れや加齢による慢性的な腰痛、膝の痛みのため

施術日数

392日(平成24年11月～平成30年11月)

保険適用となる負傷に
改ざんした不正請求です。



不正請求事例2

負傷の原因 (施術所からの申請内容)

- ①右足関節捻挫 (犬と散歩中、芝の壅みの足をとられバランスを崩し転倒)
- ②右肩関節捻挫 (道路に落ちていた空き瓶を踏みつけ、後方に転倒した際、肩関節を捻り負傷)

施術を受けた理由

(施術を受けられた方からの回答)
単なる疲れや加齢からくる痛みのため施術所へ通っていたが、柔道整復師の指示により、健保組合からきた照会文書の記入指導を受け虚偽の回答を行っていた。

施術日数

122日(平成26年5月～平成28年7月)

不正請求を隠滅する
不正請求です。



〈注〉虚偽回答、不正請求への加担となります。

接骨院・整骨院で健康保険が…

使えないケース

次のようなケースの場合、健康保険を使って施術受けることはできません。**全額自己負担**になります。

日常生活の疲れなどからくる肩こり・腰痛

加齢による体の不具合 (ケガによるものでない)

スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛

症状の改善が見られない長期の施術
※内科的な原因も考えられますので、一度医師の診察を受けましょう。

**全額
自己負担**

使えるケース

健康保険が使えるのは次のような、ケガ(注)の場合のみです。

骨折・脱臼

※応急手当以外は医師の同意が必要

打撲

捻挫

(肉ばなれを含む)

(注)第三者行為や
業務上によるケガを除く

**一部
自己負担**

接骨院・整骨院の不正請求や正しいかかり方について
ホームページでもご覧いただけます。



お問い合わせは

業務第二課

TEL 03(3833)5191

給付制限
をご存知ですか?

こんなときは 健康保険は使えません!

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いたします。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



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(直)

暮らし Quiz

主に西日本で節分に食べる習慣のある魚はどれ？

①カツオ ②イワシ ③ニシン

答え ②



No. 114

This Month

(株)TATSUMI
Shipping & Forwarding Group

齋藤 秀太さん

<https://www.tatsumi-quality.co.jp/>



● 会社の紹介

昭和二十九年創業のヨーロッパを中心とした食材、ワインを東京都心に展開しているレストランを中心におすすめです。扱う商品はヨーロッパ産のトマト缶やパスタを主とする乾物から、ルッコラやバジル等ヨーロッパ原産の野菜を日本で作った生野菜や、国産の生肉（鶏、豚、牛）から塩蔵処理されたパンチエッタ（生ベーコン）、生ハム等、今日日本全国にあるレストランで供される食品を扱っています。

お酒はフランス、イタリアを主として、ヨーロッパ各国原産のワインからウイスキー・リキュール等のハードリカーや、国産のワインを扱っています。私達はこれらの商品を数ある輸入元、生産者の協力を得て、常備し、日本に於ける「洋食文化発展」に資する事を企業目的としております。

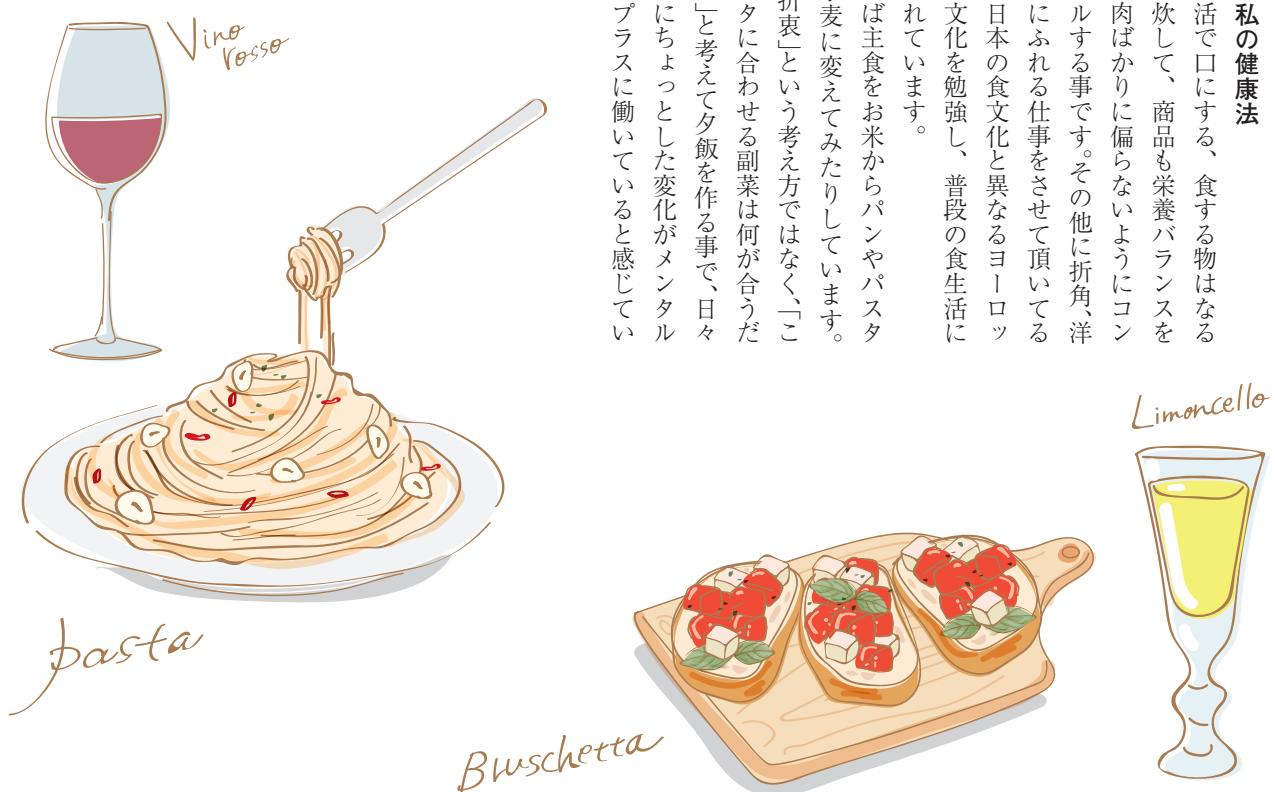
● 私の仕事

私はワインの商品管理部に所属で主に営業スタッフと連携して、輸入元にワインの発注を担当させて頂いております。その他に当日出荷したワインの検品、出荷作業、格納作業等ワインに関わる作業もしております。

● 私の健康法

私生活で口にする、食する物はあるべく自炊して、商品も栄養バランスを考えて肉ばかりに偏らないようにコントロールする事です。その他に折角、洋食文化にふれる仕事をさせて頂いてるので、日本の食文化と異なるヨーロッパの食文化を勉強し、普段の食生活に取り入れています。

例えば主食をお米からパンやパスタ等の小麦に変えてみたりしています。「和洋折衷」という考え方ではなく、「このパスタに合わせる副菜は何が合うだろう?」と考えて夕飯を作る事で、日々の生活にちょっとした変化がメンタル面でもプラスに働いていると感じています。



作り置き野菜で、野菜不足を解消しよう！



ウイルスが猛威をふるう冬場の時期は、体の抵抗力を高めてウイルスに負けない体調管理が必要です。体調管理には、良好な睡眠、適度な運動、ストレスを溜めないこと、そしてバランスのとれた食事が基本になります。

日頃、私達が食べている野菜には、ウイルスに打ち勝つ免疫力を高める栄養素が多く含まれています。きゅうりの『ピクルス』やきのこの酒蒸し、ズッキーニ・トマトを煮込んだ『ラタトゥイユ』、根菜で作る『きんぴらごぼう』や『切り干し大根』など、作り置きしておくと便利です。他にも、素材をカットした状態の野菜をストックしておき、忙しい時のいろいろな料理に活用して免疫力を上げていきましょう。

免疫力UPに必要な栄養素（一部）

ビタミンA

【体内の粘膜を丈夫にする】

人参・カボチャ・青菜



ビタミンE

【血行を促進する】

青菜・ブロッコリー



ビタミンC

【白血球の働きを強化する】

いも類・キャベツ・

青菜・ブロッコリー



食物繊維

【腸内環境を整える】

野菜・海藻・きのこ



作り置きカット野菜を冷蔵庫や冷凍庫に保存しておくと、とても便利です。

例えば

キャベツや人参は千切り・ざく切りにして冷蔵保存又は冷凍保存しておき、サラダやスープ、味噌汁、お肉と一緒に炒め物などに。

キノコは、軸を切り落として小房に分け、冷凍保存しておき、スープや味噌汁、炒め物などに。

青菜やブロッコリーは、茹でて、冷蔵庫に保存しておき、お浸しやサラダ、スープ、炒め物などに。

※野菜類は切ったり茹でると、栄養価が少しずつ失われますので、早めに食べるようにしましょう。

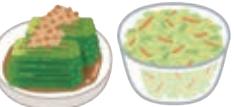
※野菜類にタンパク源の素材(肉・魚・大豆製品・卵・乳製品)を組み合わせ、栄養バランスを整えていきましょう。



炒め物に



味噌汁や
スープに



そのまま
お浸しや
サラダに

潮干狩り開催!!



開催日 令和3年6月13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、ほとんど車が止められません。
公共交通機関(電車・バス)でご来場ください。

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
で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上、
郵送またはFAXでお申し込みください。

申込締切 令和3年5月10日(月)

参加者全員に
「アサリ約1kgが入る網」
プレゼント

(1kgを超えた場合には現地
で差額をお支払いください)



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

新型コロナウイルス感染拡大の影響
により、イベントの開催が中止
となる可能性がございます。イベ
ントが中止となる場合には、ホー
ムページでお知らせします。

※お申込みいただいた方には、6月の上旬頃、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)	保険証		参加者氏名	開催時の年齢 (学年)
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。●学生の方は年齢欄に学年を書いてください。



健康日本21イベント
芋ほり
 を開催いたしました



令和2年10月25日 川越市のあらはた園において芋ほりを開催しました。すがすがしく晴れ渡った秋空の下、287名の方に芋掘りを楽しんでいただきました。今後もイベントを開催する予定です。皆さまのご参加をお待ちしております。



■ 事業月報 令和2年8月分

	男	女	事業所件数478件
被保険者数	36,810名	27,008名	63,818名
被扶養者数	13,136名	24,714名	37,850名
平均標準報酬月額	367,963円	241,163円	314,301円

■ 事業月報 令和2年9月分

	男	女	事業所件数478件
被保険者数	36,715名	26,930名	63,645名
被扶養者数	13,152名	24,718名	37,870名
平均標準報酬月額	360,575円	234,955円	307,421円

■ 事業月報 令和2年10月分

	男	女	事業所件数478件
被保険者数	36,518名	26,799名	63,317名
被扶養者数	13,137名	24,632名	37,769名
平均標準報酬月額	360,825円	235,098円	307,611円

■ 編入事業所

事業所名称	所在地
株藤兵衛	江東区東雲
株さえきセルバホールディングス	国立市西

■ 在所在地変更事業所

事業所名称	新住所	旧住所
(株)ソノコ	江東区新砂	港区南麻布



表紙写真について

「白鳥三段飛び」

キーコーヒー(株) 川鍋悟さん

冬の訪れを告げる白鳥三羽。こんなに接近して飛び立ってもぶつからない精密な離水でした。

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!



期間を
延長しました!
締切日 2/1(月)
令和3年

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	写真(2Lサイズ)、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。	締切日	令和3年2月1日(月) \ 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3年春号誌上及びホームページ
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。	賞及び賞品	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	●平成31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 E-mail: kenpo-koho@tosyoku.org

携帯からも
応募できます



暮らし Quiz

サザンカは何科の植物?

- ①バラ科 ②ツバキ科 ③キク科

答え ②

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。

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。

利用方法に関する問い合わせ先

一般社団法人 東京都食品福利共済会 ☎ 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・クレール(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(八王子市鍾水)
ロイヤルガーデンパレス柏日本閣(流山市前ヶ崎)
- ザ・クルーズクラブ東京(品川区東品川)

令和2年 第17回東食ゴルフ交流会中止のご案内

今年度に予定しておりました第17回東食ゴルフ交流会(東京都食品健康保険組合共催)は、新型コロナ感染の終息が不透明であることから甚だ残念ではありますが、中止とさせていただきます。

尚、次回の開催につきましては状況を見極めながら改めてご案内申し上げます。

年間最大
10万円
まで

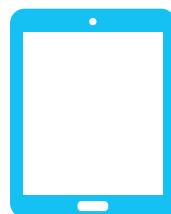
修理費用全額補償します。

さらに
お手持ちの
モバイル機器

+2台を追加で補償

月々保険料
700円
(非課税)スマート
ウォッチ

ゲーム機

ワイヤレス
イヤフォン

タブレット



ノートPC

4 Merits

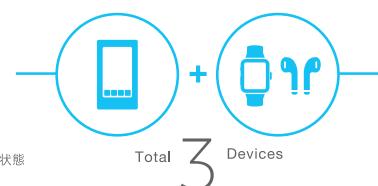
同一契約で3端末まで補償

通信会社・端末メーカーに縛られず、3端末まで同時に補償

※無線通信が可能な日本国内で販売されたメーカーの純正品

※正常に全機能が動作するもの、および登録時において次のいずれかの条件を満たすもの
(1)新規取得した日から1年未満 (2)新規取得した日から1年以上であってもメーカーまたは通信キャリアが提供する有償の補償サービスに加入しており、かつ当該サービスにより補償が受けられる状態

1 Main Device 2 Sub Device

Main Device
Max 10万円Sub Device
Max 3万円

MAX

1 Year 10 万円

1年間で10万円まで何度も補償

修理費用保険金として、

年間10万円まで何度も保険金をお支払い

※主端末1台(最大10万円)、副端末2台(最大3万円)、合算で年間10万円まで何度も補償

マイページから簡単保険金申請

保険金はマイページから

オンライン上よりペーパーレスで申請可能

申請完了日の翌日から5営業日以内にお支払

※申請不備や公的機関に照会が必要な場合を除く

Paperless

Insurance payments
5 Business Days

端末買換え時も継続補償

端末買換え時もマイページから

登録端末を変更することにより継続補償

保険のお申し込みに関するお問い合わせ先

さくら少額短期保険株式会社
モバイル保険サポートセンター
0570-067-789
受付時間9:00~18:00(年末年始を除く)

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
東京都食品健康保険組合内

お申し込みはこちら▼



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	生涯保障
	入院 給付金	日数無制限 1日目から	1日につき	5,000 円		
	通院 給付金	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		10年 自動更新期
	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				更新後の保険期間を含め通算300万円まで	
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				10年 自動更新期
	がん先進医療一時金	更新後の保険期間を含め 通算2,000万円まで	1年間に1回	1回につき	15 万円	

★上皮内新生物は支払対象外です。

(*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。

・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。
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随時見直されます。

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。

がん保険は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なし 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	942円	1,147円	1,532円	2,242円	3,502円	5,707円
	女性	932円	1,147円	1,562円	2,257円	3,012円	3,822円

2020年8月現在

● 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。
<抗がん剤・ホルモン剤治療特約><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 (平日 9:00~17:00)

▼ 被保険者様について ※必ずご記入ください

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

▼ 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	統柄	配偶者	子	親	他()
お名前	カナ	性別	男	生年月日	月	日	統柄	配偶者	子	親	他()

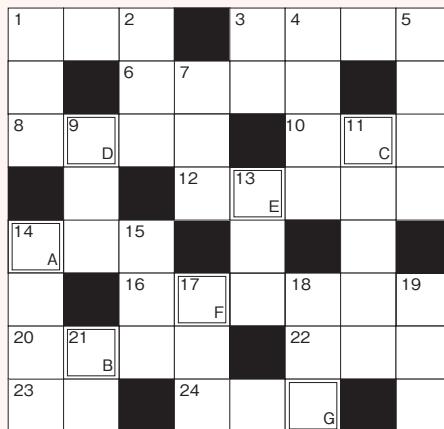
募集代理店 御中 今回提供する個人情報の貴代理店における利用目的がアフラックの各種商品やサービスの案内・提供・維持管理であることを確認しました。
また、これらの利用目的のために貴代理店がその提携先であるアフラックに登録されている代理店と共同して対応する際には、個人情報が当該代理店に提供されることにつき同意します。

<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

AF006-2020-0466 8月23日(210823)

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？



タテのカギ

- 中でニャンコが丸くなる？
- 冬季五輪が開催されたイタリアの都市
- アイ・マイ・〇〇・マイ
- 木づち、金づち、ピコピコもある
- ゴールドより渋い輝き
- 具を包んで、サルサソースで召し上がる
- コケッコー！「腰抜け」にたとえられて心外ダ
- 消毒用に。アルコールの一種
- 短いマント？ 散髪のとき羽織つたり
- 開会式、選手代表が「…を誓います」
- 裸の…アンヨ
- 怖いものなんかないゾ。⇒弱気
- ゴルフで球が行方不明。〇〇〇ボール
- かまくら、丸屋根、野球場、半球……
- おみくじ引いたら、ワイ！
凶じゃなかった

ヨコのカギ

- 通学にはダッフルやP？
- 広く遠くまでの眺め。〇〇〇〇の良い場所
- テニスなどの返球。〇〇〇〇・エース
- ずんぐり蛇です、捕獲したら大ニュース！
- リスさん、伸び続けるから硬いものガリガリ
- 高梨沙羅さんはスキーヤー。
紀平梨花さんは？
- 落語家さん、お箸にしたりキセルにしたり
- ↔ダウンロード
- 江戸時代の検問所
- ドライブ〇〇〇なら、
車から降りずにお買い物
- サイコロでピン
- 蚕さんが口から出す。加工してシルクに

賞品



防災士とコラボ
レートした非常持
出セットです。

エマージェンシーバッグ7点セット

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③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(2020秋号(No.607))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3年2月28日(日)消印有効

●当選者は春号(609号)に発表します。



No.353