

健保だより

ご家庭にお持ち帰りください。

2021
No.609

春



「メジロ休憩中」／(埼玉県さいたま市 井沼方公園) (株)永谷園 楠瀬香織さん

令和3年度予算と 保健事業が決まりました	2
春季合同・集合健診のお知らせ	5
オンライン資格確認システムが スタートしました	6
保険証(カード)記載内容変更のお知らせ ／ご家族に異動はありませんか?	7

上手な医療機関のかかり方は?	8
交通事故などのケガで健康保険を使う ときは、必ず健保組合へ連絡を	9
健康診断の結果をご提供ください... ..	10
健康診断等の補助金について	11
潮干狩り中止／梨狩りのご案内	14
健康経営賞 受賞事業所一覧	16

今月の顔「スターゼン株式会社」	12
すこやか通信「コロナ禍に負けない体づくり」／ 第23回 フォトコンテスト入賞作品発表	13
リゾートトラストのご案内	15

共済会だより	16
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／楽天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



令和3年度

保健事業の お知らせ

※各保健事業に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、健康管理に関する情報を載せ、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産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に」
「きちんとかんたん離乳食」

お問い合わせ
総務課

TEL 03(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

TEL 03(3833)5167(直)

組合指定医療機関

幸楽メディカルクリニック

TEL 03(3355)0308(直)

補助金

TEL 03(3833)5193(直)

健康診断

健康診断A

対象年齢…35歳未満（被保険者及び被扶養者）
受診料

健康診断B

対象年齢…35歳以上（被保険者及び被扶養者）
受診料

健康診断B
対象年齢…35歳以上（被保険者及び被扶養者）
受診料

＊上野健康管理センター、組合指定医療機関での実施…2,100円

＊巡回・合同健診会場での実施…3,500円

＊希望事業所には、巡回健診時に歯科健診を実施（都内のみ）



特定健診

対象年齢…40歳以上（被保険者及び被扶養者）
受診料

健康診断

＊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…健診費用から5,000円を差し引いた額に対しては、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）を受けることができず、その他の機関（保健所・診療所・病院等）に行つて健康診断を受けたときに支給

＊他の医療機関などで実施

人間ドック

対象年齢…35歳以上（被保険者及び被扶養者）
受診料

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＋乳房触診検査と乳房超音波検査）

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＋乳房触診検査とマンモグラフィ）

補助金額…ドック費用から20,000円を差し引いた額に対して20,000円を限度に支給

＊他の医療機関などで実施

※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。健康診断（A・B）・特定健診・人間ドックのうち、いずれかを1選択ください。

脳ドック

＊特約医療機関での実施

対象年齢…40歳以上（被保険者及び被扶養者）
受診料…35,000円＋消費税

お酒や食事を楽しむ宴会としての「お花見」をはじめたとされているのは？

①織田信長 ②豊臣秀吉 ③徳川家康

答え ②

●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）
対象年齢：35歳以上（被保険者及び被扶養者）
受診料：500円

●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(3833)5169(直)
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

接種対象年齢：65歳未満（被保険者のみ）
接種料

*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
事前に申請をいただき、接種券が交付された方を対象に実施



補助金対象年齢：65歳未満（被保険者及び被扶養者）
金額：接種費用に対して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（15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ヶ所の施設

●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）
<http://www.izunigo.co.jp/hojo>
（企業ID：1065000 パスワード：06-333344）
TEL050(5846)1234

*ニユーグリーンピア津南（新潟県中魚沼郡津南町）
TEL049(277)4611

*リンル生命の森（千葉県長生郡長柄町）
TEL0475(35)3333

*ちやちや山荘（山梨県南都留郡山中湖村旭田）
TEL0555(62)0063

*那須高原「繭の里」（栃木県那須郡那須町）
TEL0120(79)5554

*公共宿泊施設「休暇村」
全国にある希望施設へ直接予約
<http://www.qkamura.or.jp/>

*公共宿泊施設「ハイッポ（いっこの村）」
全国にある希望施設へ直接予約
<http://www.kinrou.or.jp/>

お問い合わせ
総務課

TEL03(3833)5150(直)



▼体育奨励の事業

●スポーツクラブ・ブルネサンスと契約

*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と契約

*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（小学生500円）
土・日祭日……1,300円（小学生650円）

お問い合わせ

へるすぴあ 東京都板橋区坂下1-33-12

TEL03(5970)6911(代)

●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(3833)5150(直)

●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は、個人情報取得の際には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。

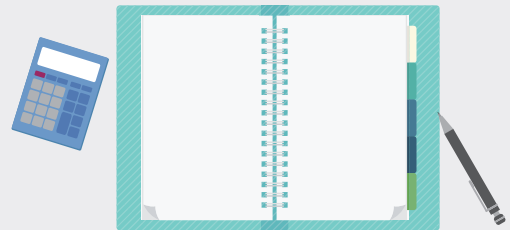
第三者への個人情報の提供は、ご本人からの同意を得たうえで行います。また、組合員は組合員自身の個人情報について、開示・訂正・削除などを求めることができます。（法令に基づく場合は除外されます。）



令和3年度 保険料率について

令和3年度の事業計画及び収入支出予算は、第173回組合会において承認されました。

健康保険料率は2年度と変更なく1,000分の95、介護保険料率は、1,000分の17.0から1,000分の19.0に変更となります。



			旧保険料率 (令和3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	54.66／1,000
		特定保険料率	39.04／1,000
	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			17.00／1,000

		新保険料率 (令和3年3月分から)
		93.70 / 1,000
		51.43 / 1,000
		42.27 / 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3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	24,619,315	387,096	88.9%
調整保険料収入	342,569	5,386	1.2%
国庫負担金収入	12,981	204	0.1%
その他	1	0	0.0%
繰入金	2,025,193	31,843	7.3%
国庫補助金収入	10,002	157	0.0%
財政調整事業交付金	286,001	4,497	1.0%
雑収入	391,575	6,157	1.4%
合計	27,687,637	435,340	100.0%

支出

科 目		予算額(千円)	1人当たり(円)	割合
事務費		422,705	6,646	1.5%
保険給付費		13,958,682	219,476	50.4%
納付金	前期高齢者納付金	5,165,320	81,216	18.7%
	後期高齢者支援金	5,767,729	90,688	20.8%
	病床転換支援金	22	0	0.0%
	日雇抛 outcomes	1	0	0.0%
	退職者給付抛 outcomes	199	3	0.0%
	小計	10,933,271	171,907	39.5%
保健事業費		1,154,155	18,147	4.2%
財政調整事業抛 outcomes		337,242	5,303	1.2%
その他		462,821	7,277	1.7%
予備費		418,761	6,584	1.5%
合計		27,687,637	435,340	100.0%

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	2,974,769	88,272	100.0%
雑収入	3	0	0.0%
合計	2,974,772	88,272	100.0%

支出

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)	割合
介護納付金	2,832,747	84,058	95.2%
介護保険料還付金	400	12	0.0%
一般勘定繰入	141,624	4,202	4.8%
雑支出	1	0	0.0%
合計	2,974,772	88,272	100.0%

令和3年度

春季合同・集合健診のお知らせ

● 受診対象

被保険者及び被扶養者

※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。

● 受診料

※年齢は年度内の年齢です

▶ **健康診断A** …… **2,000円** (35歳未満の被保険者及び被扶養者)

▶ **健康診断B** …… **3,500円** (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)



● 受診資格

年度内1回 (令和3年4月1日～令和4年3月31日の期間)

※注意 健診は補助金申請を含め年度内1回のみで、重複受診はできません。年齢により異なりますが、人間ドック、または健康診断 (健康診断A、健康診断B、特定健診) のいずれかをご選択ください。

● 受診方法

健康診断を受診される方は、当組合所定の「**健康診断受診票**」と「**健康保険証**」を、
特定健診を受診される方は、「**特定健診受診券 (セット券)**」と「**健康保険証**」を、
それぞれ当日ご持参ください。

受診の予約は
不要です。

● 受診料の 支払方法

▶ 被保険者

後日、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

後日、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。

会場名 (所在地)		実施日	受付時間
都 内	銀座 銀座フェニックスプラザ3階 (中央区銀座3-9-11)	5月17日 (月)・5月18日 (火)・ 6月3日 (木)・6月4日 (金)	9:00～16:00
	築地 築地本願寺閻魔ホール2階 (中央区築地3-15-1) 昨年の会場とは異なりますのでご注意ください	5月26日 (水)・6月23日 (水)	10:00～16:00
	日本橋 日本橋プラザ3階 (中央区日本橋2-3-4)	5月6日 (木)・6月28日 (月)・ 6月29日 (火)	9:00～16:00
	渋谷 TKPガーデンシティ渋谷1階ホールA (渋谷区渋谷2-22-3)	5月27日 (木)・5月28日 (金)	9:00～16:00
	池袋 池袋サンシャイン文化会館7階 (豊島区東池袋3-1-4)	6月14日 (月)	10:00～16:00
		6月15日 (火)	10:00～15:30
	町田 町田市文化交流センター5階 (町田市原町田4-1-14)	5月24日 (月)	10:00～16:00
新 宿	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)	4月6日 (火)・4月30日 (金)・ 5月13日 (木)・6月25日 (金)・ 7月30日 (金)・8月16日 (月)・ 9月27日 (月)	9:00～16:00
		6月5日 (土)・9月11日 (土)・ 10月23日 (土)	
	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)	6月5日 (土)・9月11日 (土)・ 10月23日 (土)	9:00～16:00
そ の 他 の 地 域	仙台 仙台商工会議所7階 (仙台市青葉区本町2-16-12)	6月21日 (月)	10:00～16:00
	横浜 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)	5月7日 (金)	10:00～16:00
	川崎 川崎市産業振興会館4階 (川崎市幸区堀川町66-20)	5月31日 (月)	10:00～16:00
	柏 柏商工会議所4階 (柏市東上町7-18)	6月18日 (金)	10:00～16:00
	津田沼 津田沼モリシアホール4階 (習志野市谷津1-16-1)	5月25日 (火)	10:00～16:00
	名古屋 名古屋 桜華会館2階 (名古屋市中区三の丸1-7-2)	5月10日 (月)・5月11日 (火)	10:00～16:00
大 阪	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)	5月20日 (木)・5月21日 (金)	10:00～16:00

※1. 健診受付時間が会場により異なりますのでご注意ください。(各会場とも午前の受付は12時まで、午後の受付は1時30分開始となります)

● 健保会館2階健診センターの休診と代替実施日のお知らせ

健保会館工事のため下記期間はご利用いただけません。代替日をご利用ください。
ご不便をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。

休診日 令和3年4月30日 (金)・5月1日 (土)・6日 (木)～8日 (土)

代替日 令和3年4月26日 (月)・5月10日 (月)・24日 (月)・6月14日 (月)



お問い合わせは

健康管理センター TEL 03(5688)5431

2021年3月から

マイナンバーカードが保険証として
利用できるようになりました

オンライン資格確認システムが スタートしました

2022年度末までに
全国の医療機関・
薬局に導入予定

オンライン資格確認システムは、医療機関や薬局でマイナンバーカードのICチップ、もしくは保険証の記号番号で、皆様方の資格情報（氏名、生年月日、性別、保険者名、資格取得・喪失日、負担割合など）を確認する仕組みです。

医療機関等の事務手続きがスムーズになるだけでなく、皆様方にも下表のようなメリットがあります（従来の保険証も個人単位の記号番号を使ってオンライン化されます）。

※職場を通じて当組合に提出いただいたマイナンバーをキーにして資格確認が行われています。再発行等によるマイナンバーの変更があった場合には、すみやかに提出してください。

■従来の保険証とマイナンバーカードを保険証として利用した場合の違い

	従来の保険証を そのまま使う場合	マイナンバーカードを 保険証として利用する場合
オンラインで健康保険の 加入資格が確認できる	○	○
窓口で自己負担限度額を超えた 分の支払いが不要になる*	○	○
就職や転職をして、新しい保険証が 手元に届いていないとき	× ※旧保険証は返却。新しい保険証 の発行を待つ必要がある	○

*限度額適用認定証を持参しなくても自己負担限度額までの支払いで済むようになります。

医療機関・
薬局では

マイナンバーカードをカードリーダーにかざします。保険証の場合には従来どおり受付に提示します（医療機関・薬局担当者が保険証記号番号を入力）。



〇〇健保の
ご本人ですね

保険証(カード)の記載内容変更のお知らせ

健康保険法施行規則等の一部を改正する省令が令和2年10月1日に施行され、当健康保険組合で交付する保険証(カード)の記載内容が変更となりました。

■変更後の保険証

変更内容

保険証(カード)の番号に
「枝番」の記載を追記

実施日

令和3年3月1日以降交付分の
保険証(カード)

※現在交付済みの保険証は従来どおり
使用できます。

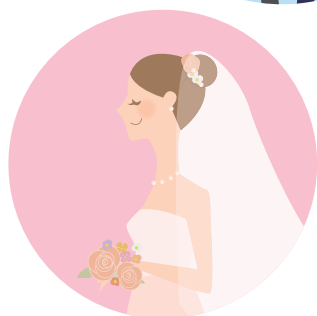
健康保険 本人 (被保険者)		令和 3年 3月 1日 交付
被保険者証 記号	1026 番号	183
		(枝番) 50 枝番
氏 名	健保 太郎	
生 年 月 日	昭和50年 4月 10日	性別 男
資 格 取 得 年 月 日	平成30年 4月 1日	
み ぼ ん		
保険者所在地	東京都台東区東上野 2-25-8	
保険者名称	東京都食品健康保険組合	
保険者番号	06132344	電話 03-3833-5152

ご家族に異動はありませんか?!

お子様の就職など、扶養されている方々に次のような異動が生じたときは、「被扶養者異動(削除)届」を提出してください。



- 就職したとき (就職先の健康保険に加入します)
- 結婚したとき (配偶者の加入する健康保険の被扶養者になったとき)
- 死亡したとき
- 年金やパート、アルバイト等の年間収入が130万円(60歳以上は180万円)を超えたとき
- 離婚等により、配偶者や子供との生計維持関係が消滅したとき



春は卒業・就職のシーズンです

被扶養者異動(削除)届の
提出をお忘れなく!



お問い合わせは

業務第一課 TEL 03(3833)5152

上手な医療機関のかかり方は？

はしご受診をやめましょう

同じ病気で複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、診察代・薬代がムダにかかるだけでなく、検査・投薬が重複することにより身体にも悪影響を与えるおそれがあります。今受けている治療に不安や疑問がある場合には、医師に伝えて話し合ってみましょう。

診療時間・休日診療日は注意しましょう

休日や夜間は外来対応スタッフの人数が少なく、検査や治療などの体制を縮小しているため、通常と同様の診療が受けられない場合があります。また、「時間外加算」「深夜加算」「休日加算」などが加算されるため、健保組合にも皆様方の家計にも負担になります。



加算の種類 (いずれか1つのみ加算)		医療機関 (カッコ内は6歳未満の加算額)
時間外加算 <ul style="list-style-type: none">● おおむね午前8時前と午後6時以降。土曜日は午前8時前と正午以降に診療した場合● 休日以外を休診日にしている医療機関が、その休診日に診療した場合	初診	850円 (2,000円)
	再診	650円 (1,350円)
休日加算 <ul style="list-style-type: none">● その医療機関の休診日である日曜日、祝日、年末年始に診療した場合	初診	2,500円 (3,650円)
	再診	1,900円 (2,600円)
深夜加算 <ul style="list-style-type: none">● 午後10時から午前6時までに診療した場合	初診	4,800円 (6,950円)
	再診	4,200円 (5,900円)

かかりつけ医をもちましょう

病気になったときに相談できる「かかりつけ医」をもちましょう。特にお子さまや高齢者のいる家庭は、家族の体質・生活環境・既往歴などを知っていただければ安心です。日常の健康管理のアドバイザーになってもらえたり、ジェネリック医薬品への切り替えの相談もできます。

また、かかりつけ医が大きな病院にかかる必要があると判断すれば専門病院などを紹介してもらえます。(特定機能病院※や病床が200床以上の病院などに紹介状なしで受診すると初診料とは別に自費による費用が発生します。)

※高度な先進医療を行うことができる厚生労働省から承認された病院



お問い合わせは

業務第二課 TEL03(3833)5191

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健康保険で治療を受ける場合には、その治療費は本来、加害者が負担すべきものを健保組合が支払い、その支払った治療費を加害者又は自動車保険会社に請求し、その費用を回収することになっています。

そのため、健康保険で治療を受ける場合には、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

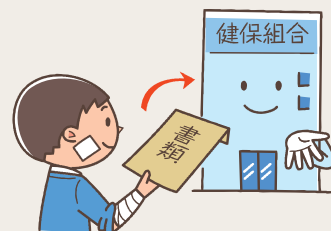
病院では診断書、領収書をもらって
おきましょう。



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

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



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*



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

※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。

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れば、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・通勤途上の交通事故について、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・通勤途上に発生した交通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。まず事業所に連絡をし、担当者や労働基準監督署と相談のうえ、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、健康保険が使えなくなる場合があります。

お問い合わせは

調査部
TEL 03(3833)5156 (直)

事業主の
皆様へ

健康診断の結果をご提供ください

当健保組合では、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）の結果データの提供をお願いしています。

健診を受けないと 保険料増額!?

特定健診の受診率が低い健保組合は、高齢者の医療制度に対する支援金が増額になり、健康保険料の引き上げにつながります！
健診結果をご提供いただき、受診率の向上にご協力ください。



特定保健指導で メタボ改善を!

提供された健診結果から生活習慣の改善が必要と判定された40歳～74歳の方に無料で**特定保健指導**を行います。
(健保組合から利用券が届きます。)



特定保健指導ってどのようなことをするの？

■特定保健指導の内容

動機付け支援

メタボのリスクが出始めた方

原則1回、個別又はグループの面談を行い、専門家のアドバイスのもと、今後の目標を立てます。



積極的支援

メタボのリスクが重なり出した方

最初に、個別又はグループの面談を行い、専門家のアドバイスのもと、今後の目標を立てます。その後は3か月以上にわたり、メール・電話等で健康づくりを支援します。



計画や目標に沿って、生活改善を実施

3～6か月後

継続的な支援(3か月以上)

メタボが改善(目標を達成)されたかを確認

軽度の異常でも、
重なると
危険度がアップ!

内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・脂質異常・高血糖のうち、2つ以上をあわせもつ状態を「メタボリックシンドローム(メタボ)」といいます。一つひとつの異常は軽度でも、危険分子が重なると動脈硬化を急速に進行させてしまいます。

高血圧

肥満

脂質異常

高血糖



メタボを改善して生活習慣病を予防しよう!

お問い合わせは

情報管理課 TEL03(3833)5155

暮らしQuiz

地球上で最も高血圧とされている動物は?

①人間 ②キリン ③ゾウ

答え ②

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2年4月～令和3年3月受診分 ▶ 令和3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で受診された方は、補助金対象外となります。



補助金支給金額

〈健康診断〉

健診費用のうち**5,000円を超える額に対して 2,000円を限度**に支給

〈人間ドック〉

健診費用のうち**20,000円を超える額に対して 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

お問い合わせは

情報管理課 TEL 03(3833)5155

スターゼン株式会社
管理本部 総務部 総務企画室

板橋 沙織さん

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



● 会社の紹介

スターゼンは1948年の創立以来、食肉業界において市場環境や消費者ニーズ、食文化に対応し、ビジネスを展開してきました。「食を通して人を幸せにするグローバルな生活関連企業を目指す」を経営ビジョンに掲げ、お客様にご満足いただける商品づくりを目指しています。ハムやソーセージ、洋食シリーズを扱うローマイヤは、おかげさまで100周年を迎えました。これからもお客様の笑顔のために、さらなる挑戦を続け、人々の豊かな食生活に貢献していきます。

● 私の仕事

私は本社総務部に所属しており、主に企業保険の契約、社内行事や株主優待に関する業務などを担当しています。総務部は一見地味な仕事が多いように思えますが、社内全体の様子や雰囲気を感じることができ、中途入社の人に与えることができると思います。

社員とのやり取りが多い部署ですので、常に各部署で働く社員の目線に立ち、「社員の役に立つ」ことを意識して仕事に取り組んでいます。

● 私の健康法

週3日はランニングをするようにしています。と言いましても始めたばかりなので、いつまで続けられるかわかりませんが……。新型コロナウイルスの影響でテレワークや休日も家で過ごすことが多くなり、運動不足を痛感し始めました。また免疫力をつけるため、毎朝欠かさず、ヨーグルトを食べるようにしています。ヨーグルトのおかげなのか、頻繁な手洗いがいとマスクによるのか、昨年は一度も体調を崩すことなく過ごせました。そして、ストレスは健康の大敵！私の健康法としてもう一つは、仲間と一緒に食べて飲んで、楽しい時間を過ごすことです。ですが、このコロナ禍でなかなか行けず

に、もどかしい思いをしています。早く安心して、仲間と一緒に食事ができる日が来ることを、楽しみにしています。

● 私のおすすめ商品

私がこの夏、おすすめする商品は、100周年を記念して発売されるローマイヤギフトです。代表ブランドの黒ラベルシリーズをラインナップし、復刻アイテムを加えた今年限定の記念セットです。ぜひ、この機会にご利用ください。

(上) 銀座ローマイヤ サーロインロースト
ビーフ詰め合わせ

(下) 黒ラベル 100周年ギフト



自宅出来る

コロナ禍に負けない体づくり

新型コロナウイルスの影響によるテレワークや外出自粛で活動量が低下したり運動の機会が減っていませんか
自宅で行き始める運動でもコツコツと継続することで十分効果が得られます



自宅出来る

01

効果的なスクワット運動



※正しい姿勢でやるために最初は椅子を使うのがおすすめ

- 1 椅子の前に両足を軽く開いて立つ
- 2 そのままおしりを突き出してイスに座ろうとする
- 3 座面ギリギリのところまで止めて立ち上がる

POINT

- 7秒かけてしゃがみ、曲げたところで1秒止め7秒かけて戻す
- 20回×2セット(できる範囲で)
- 膝を曲げた時につま先より前に出ない!

自宅出来る

02

インナーマッスルを鍛える呼吸法



座位ドローイン

- 1 両足をやや開いて座る
両肩を後ろに引いて背筋を伸ばす
- 2 息を吐きながらお腹をぐっとへこませ、お尻にも力を入れる

POINT

- 呼吸を止めずにお腹をへこませたまま20秒キープ
- 肩が上がらないように気を付ける

第23回 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。2021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。

2021年春号から健保だよりの表紙を飾ります!



優秀賞

掲載号	氏名	事業所名	タイトル
春号	楠瀬 香織さん	(株)永谷園	『メジロ休憩中』
夏号	福德 絵夢さん	(株)九州屋	『8月の夕暮れ』

掲載号	氏名	事業所名	タイトル
秋号	川鍋 悟さん	キーコーヒー(株)	『秋桜』
冬号	池田 美予さん	(株)東京天竜	『酉の市』



佳作

『青』
黒羽 隼人さん
(株)モンテール



佳作

『黄色い大地』
細山 広和さん
(株)伊藤園



佳作

『松本城を彩る紅葉』
會田 高洋さん
(株)伊藤園



佳作

『雪積もる富士山』
岡澤 康太さん
カセイ食品(株)

「健康日本21イベント 潮干狩り」開催中止のお知らせ

6月13日に開催を予定しておりました「健康日本21イベント 潮干狩り」については、ふなばし三番瀬海浜公園（市公園協会）から「新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴い、2021年の潮干狩りは団体の受け入れを行わない」との連絡を受けたため、開催中止とさせていただきます。



健康日本21イベントのお知らせ

梨狩りを開催いたします

開催日 令和3年9月5日(日)

開催場所 吉乃園(千葉県松戸市金ヶ作269-3)

アクセス 新京成線 五香駅より徒歩15分
※駐車場のスペースに限りがあります。
できるだけ電車、バスをご利用ください。

受付時間 9:30~10:30、10:30~11:30
(密を避けるため受付時間を分けました。当日の受付時間については参加票にてご確認ください)

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はできます。梨狩りをされる場合には現地にて各自ご負担ください)

参加費 無料 **募集人数** 300名(先着順)

申込方法 下の申込書に必要事項をご記入のうえ、郵送又はFAXでお申込ください。

申込締切 令和3年7月30日(金)



参加者全員に / 「梨2kg」プレゼント!!

2kgを超えた場合は現地にて差額をお支払ください

✂ キリトリ線

健康日本21イベント 申込書 梨狩り 令和3年9月5日(日)									
参加 代表者	記号		番号		住所	〒 -			
	事業所名					Tel	()		
	フリガナ 氏名				(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		フリガナ 参加者氏名		開催時の年齢 (学年)	保険証		フリガナ 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。

保養施設 リゾートトラストのご案内

リゾートトラスト 株式会社

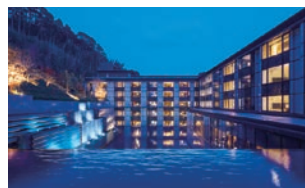
会員制のプライベートリゾートホテルです。当健保組合が会員契約しているため、組合員の皆様方にご利用いただけるようになっています。全国27ヶ所の施設がご利用いただけます。



▲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)



ご予約受付け 全施設3ヶ月前の同日から

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。
 ※FAXでのお申込みは令和3年3月31日をもって終了させていただきます。

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ヶ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(2021.4~)

※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 那須白河ドリームヴィラ	13,200円	和洋	5名
山中湖	13,200円	和洋/(洋)	4~5名
軽井沢	11,660円	和洋/(洋)	4~5名
軽井沢バセオ (一部ドギールームあり)	13,970円	1ベッド	2名
	16,610円	和洋	5名
蓼科	13,200円	和洋	5名
湯河原離宮 (一部ドギールームあり)	13,200円	1ベッド和/洋	2名
	15,400円	和モダン	4名
	15,950円	和モダン	5名
箱根離宮	13,970円	1ベッド和	2名
	14,960円	1ベッド洋	3名
	17,050円	和洋	5名
	19,140円	和モダン	5名
初島クラブ	9,570円	洋	2名
伊豆	9,570円	和/洋	4名
	10,560円	和洋	5名
浜名湖	13,200円	和洋	5名
琵琶湖	11,660円	和洋	4名
	13,200円	和洋	5名
鳥羽	9,570円	和洋/洋	3~5名
	10,560円	コテージ和洋/洋	4~5名
	11,550円	洋(リニューアル)	3名
	12,650円	和モダン(リニューアル)	5名

鳥羽アネックス	9,570円	洋	3名
	11,660円	洋	3名
鳥羽別邸 (一部ドギールームあり)	14,520円	1ベッド座敷	2名
	15,620円	1ベッド座敷	2名
	16,720円	残月床	4~5名
	17,270円	残月床	4~5名
京都 八瀬離宮	13,750円	和洋	5名
白浜	9,570円	洋	4名
白浜アネックス	13,200円	和洋/(洋)	4~5名
有馬離宮	13,970円	1ベッド洋	3名
	14,960円	1ベッド和	2名
	17,050円	1ベッド和/和モダン	2~5名
	20,240円	洋洋	4名
淡路島	9,570円	洋	2名
	11,660円	和洋	5名
	13,200円	和洋	5名
鳴門	13,200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	9,350円	和洋	5名
	11,770円	デラックス和洋	5名
	12,870円	デラックス和洋	5名
久美浜	8,800円	スタンダード 洋/和洋	2~5名
	11,220円	デラックス 和/和洋	5名

別府	9,900円	洋ハリウッドツイン	3名
	11,000円	和モダンデラックス和洋	3~5名
	13,200円	和モダンスーベリア	3名
	8,800円	スタンダード和洋	5名
	10,450円	和洋ハリウッドツイン	5名
	14,850円	和モダンデラックス	5名
	16,500円	和モダンラグジュアリー	5名
ひるがの	8,800円	スタンダード洋	2名
	9,350円	スタンダード洋	3名
	11,550円	和洋	4名
	14,960円	デラックス和洋	5名
京都嵯峨	8,800円	スタンダード ツイン/ダブル	2名
	11,000円	スタンダードツイン	3名
	12,870円	デラックスツイン	3名

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



「エクシブ」LINE公式アカウントははじめました

「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。登録はLINEの「お友達追加」からQRコードを読み取ってください。



健康経営賞 受賞事業所一覧

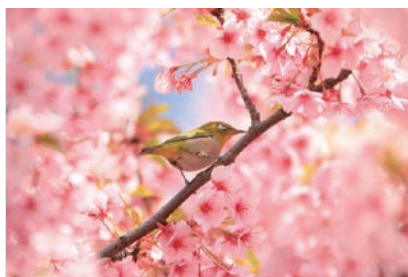
21社（五十音順）

株式会社アイネット
 株式会社伊藤園
 株式会社榮太樓總本舗
 株式会社カーデナル
 株式会社京橋千足屋
 銀座アスター食品株式会社
 ゴディバジャパン株式会社
 株式会社スーパーストックトーキョー
 株式会社TATSUMI
 株式会社タイソンズアンドカンパニー
 東京食肉市場株式会社
 株式会社ドル
 株式会社虎屋
 ハーゲンダッツジャパン株式会社
 株式会社八芳園
 株式会社舟和本店
 丸源飲料工業株式会社
 株式会社三笠会館
 明治記念館
 株式会社目黒雅叙園
 養老乃瀧株式会社

表紙写真について

「メジロ休憩中」
 (埼玉県さいたま市
 井沼方公園)
 (株)永谷園
 楠瀬 香織さん

河津桜が満開の公園
 にて。素早く動き回るメ
 ジロが羽を休めていた
 瞬間です。



任意継続被保険者の保険料について

令和3年度(令和3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300,000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。

所在地変更事業所

事業所名称	新住所	旧住所
(株)虎玄	港区元赤坂	中央区銀座

事業月報 令和2年11月分

	男	女	事業所件数478件
被保険者数	36,463名	26,710名	63,173名
被扶養者数	13,154名	24,614名	37,768名
平均標準報酬月額	360,582円	235,120円	307,536円

事業月報 令和2年12月分

	男	女	事業所件数478件
被保険者数	36,407名	26,672名	63,079名
被扶養者数	13,142名	24,579名	37,721名
平均標準報酬月額	360,649円	235,087円	307,557円

事業月報 令和3年1月分

	男	女	事業所件数478件
被保険者数	36,252名	26,516名	62,768名
被扶養者数	13,122名	24,487名	37,609名
平均標準報酬月額	360,857円	235,215円	307,780円

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

7/31(土)

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 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)で取りまとめて、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、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

- 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	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)
取り扱い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3年7月31日(土)

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:1~9・15~19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	幹旋価格	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	2,420	550		
2	②	バイロンP L 顆粒	12包	1,350	1,150		
3	②	パブロンゴールドA微粒	28包	1,870	1,120		
4	②	ブレコールかぜ薬錠	60錠	2,200	520		
5	②	コンタック総合感冒薬EX	18CP	1,414	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α	30錠	1,650	690		
8	②	★パブロンSα錠	75錠	1,296	980		
9	②	★エスタックイブファイブEX	12錠	1,490	1,280		
10	②	新ルルエース	50錠	1,133	430		
11	②	葛根湯エキス顆粒Sクラシエ	10包	1,620	580		
12	②	第一三共カコン湯エキス顆粒S	10包	1,760	490		
13	②	シオノギ葛根湯エキス顆粒	12包	1,404	560		
14	②	パブロンキッズかぜシロップ	120ml	990	720		
15	②	★パブロンSせき止め	12CP	842	390		
16	②	ブレコールせき止め錠A	40錠	1,870	780		
17	②	ブレコール鼻炎カプセルA	12CP	1,540	450		
18	②	パブロン鼻炎速溶錠EX	24錠	1,078	680		
19	②	エスタック鼻炎カプセル12持続性	20CP	1,210	660		
20	②	★アレグラFXアレルギー専用鼻炎薬	28錠	2,075	1,780		
21	②	爽A L点鼻薬	16ml	1,408	450		
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	ボバドンA	24錠	1,000	360		
24	②	バファリンA	16錠	518	390		
25	②	★バファリンプレミアム	20錠	1,166	890		
26	②	★イブ錠	24錠	626	480		
27	②	★ノーシンピュア	10錠	329	230		
28	②	★バファリンルナ i	20錠	703	570		
29	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							
30	②	龍角散ダイレクトスティックミント	12包	540	350		
31	③	ウィックスMDロップレモン	20粒	432	310		
32	②	パブロンうがい365	270ml	1,650	1,240		
33	③	イソジンうがい薬	30ml	410	300		
34	③	アルペンうがい薬	60ml	855	590		
35	③	明治Gトローチ	18個	626	350		
36	③	口内炎パッチ大正A	10パッチ	1,320	700		
胃腸薬・便秘薬・下痢止め・整腸薬							
37	②	太田胃散分包	16包	637	500		
38	②	第一三共胃腸薬<錠剤>	50錠	770	490		
39	②	第一三共胃腸薬<細粒>	12包	770	490		
40	②	スクラート胃腸薬(空腹時睡眠中に効く)	36錠	1,025	630		
41	②	大正漢方胃腸薬	12包	1,067	730		
42	②	バンシロン	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	ストッパ下痢止めEX	6錠	626	520		
47	③	ビオフェルミンぽっこり整腸チュアブル	60錠	2,090	1,380		
48	③	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	1,738	390		
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	アイビットFX	12ml	1,100	310		
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		

お届け先 郵便番号・住所・電話番号を必ず明記してください

〒

住所

電話番号

事業所No	事業所名
-------	------

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

★印<セルメディケーション税制(医療費控除の特例)について>セルメディケーション税制(医療費控除の特例)は、健康維持増進及び予防への取組として一定の取組を行う個人が、平成29年1月1日以降にスイッチOTC医薬品(要指導医薬品及び一般医薬品のうち、医療用から転用された医薬品)を購入した際に、その購入費について所得控除を受けることができるものです(確定申告が必要です)

No.	リスク区分	商品名	容量	メーカー希望小売価格	幹旋価格	数量	金額
眠気除去薬・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 i 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	980		
64	②	ハイヤスミン 睡眠改善薬	10錠	1,296	650		
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	★ダマリングランデXクリーム	15g	2,200	980		
67	②	★ダマリングランデX液	15ml	2,200	980		
68	②	新オイラックスHクリーム	10g	880	490		
69	②	オロナインH軟膏	20g	440	290		
70	②	新ウナコーワクール	55ml	968	590		
71	②	キンカン	50ml	オープン	730		
72	②	顔周りのかゆみにメソッド	12g	1,408	1,220		
73	③	テトラコーチゾン軟膏	5g	1,045	490		
74	③	ムヒS	6g	オープン	190		
75	③	マキロンかゆみどめパッチ	24/パッチ	506	260		
76	③	メンソレータム軟膏	35g	748	370		
77	③	マキロンS	40ml	495	290		
シップ・消炎剤							
78	③	ハリックス55EX	10枚	1,320	490		
79	②	★サロンシップインドメタシンEX	12枚	1,760	690		
80	②	★アンメルツゴールドEX	46ml	1,100	790		
81	②	★パテックス液ID	40ml	1,980	480		
82	③	パテックスうすびたシップ	12枚	1,078	440		
83	③	新フジバップ温感	6枚	825	380		
絆創膏・UVカット・虫よけ・その他							
84	③	ポリマボックス救急箱	L型	3,300	1,780		
85	③	クレベリンジェルG	150g	2,200	1,500		
86	③	クレベリンSスプレー	300ml	2,200	1,500		
87	③	新カットバンA 3サイズ	100枚	1,080	450		
88	③	バンドエイドキズパワーパッド	10枚	オープン	640		
89	③	バンドエイドウォーターブロック	40枚	680	450		
90	③	バンドエイド肌色スタンダードサイズ	50枚	680	380		
91	③	ケアリープMサイズ	22枚	432	200		
92	③	コバトンパーフェクトUVカットスプレー	50g	972	860		
93	③	非常持出しセット(C)	26点入	6,800	5,200		
94	③	アルコールハンドジェル	500ml	1,200	580		
95	③	ウエルセプト ポンプ付き	500ml	2,200	1,480		
96	③	ジェルコートF フッ素コーティング	90g	1,100	880		
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・ハブラシ×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	靴擦れニッコーパン オーバルサイズ	4枚×2	400	320		
102	③	足すっきりシート休足時間	6枚	409	300		
103	③	極やわマスク 個包装	50枚入	1,500	980		
104	③	ユニ・チャームサージカルマスク	100枚	2,700	1,800		
105	③	非接触体温計マルチオン1秒検温	HFS-1000	オープン	6,800		
106	③	シチズン電子体温計防水	CT422	オープン	680		
107	③	濃くておいしい しょうが湯	20g×18袋	1,058	750		
108	③	興和 抗菌綿棒	200本	オープン	200		

◎メーカー希望小売価格・幹旋価格は10%・食品は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4,000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	

(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:No.1,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15
※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。



お中元商品斡旋販売について

販売期間 令和3年6月～7月31日まで

東京都食品福利共済会では、加入事業所様のご協力をいただき、お中元商品をお手頃な価格で販売致しますのでご利用ください。詳しくはホームページをご覧ください。

楽天ペット保険
ずっといっしょ もった
犬と猫の保険

月々 **730円** *
からのペット保険

* 猫 2 歳の場合・小型犬 2 歳の場合は 740 円から

R 楽天のペット保険なら、
POINT 楽天ポイントが貯まる

楽天ペット保険ならいろいろ **使える!**

暮らしをお得に 使える

保険料の1%分の楽天ポイント*が貯まります。楽天市場で使えるお買い物クーポンもプレゼント。

* ポイント付与には一定の条件がございます。ポイントプログラムの詳細は当社ホームページをご確認ください。
* 保険加入に伴うポイントの付与は、楽天エコシステムによる募集経費の削減効果等を楽天会員に還元する制度です。

獣医師に相談 使える

獣医師相談サービスを使って、電話やWeb でいつでも気軽に獣医師に相談できます。

しっかり治療 使える

免責金額なし!全国すべての動物病院に対応!安心して治療を受けていただけます。

いつもからもしもまで使える! ペット保険

もった 通院つき**70%プラン** **もった** 通院つき**50%プラン**

猫 月々**2,180円**(2歳の場合)～
犬 月々**1,870円**(小型犬・2歳の場合)～

70%

手術・入院・通院

1日(回)あたりの支払限度額	年間支払限度日数(回数)
15万円	3回*1
15,000円	25日*1
15,000円	22日*2

猫 月々**1,630円**(2歳の場合)～
犬 月々**1,420円**(小型犬・2歳の場合)～

50%

手術・入院・通院

1日(回)あたりの支払限度額	年間支払限度日数(回数)
12万円	3回*1
12,000円	25日*1
12,000円	22日*2

あんの 手術・入院**プラン**

猫 月々**730円**(2歳の場合)～
犬 月々**740円**(小型犬・2歳の場合)～

90%

手術・入院

保険料例	補償割合	補償内容	補償対象
猫 月々 730円 (2歳の場合)～ 犬 月々 740円 (小型犬・2歳の場合)～	90%	手術・入院	1日(回)あたりの支払限度額 年間支払限度日数(回数)
手術	50万円	3回*1	
入院	25,000円	25日*1	
通院	なし	なし	

*1 手術と入院が連続している場合には、手術と入院それぞれを1回・1日とみなします。
*2 同日中の通院であれば、複数の診療明細が発行された場合も1日とみなします(同日中に異なる病院で診療した場合も含みます)。
※ご請求内容によっては保険金をお支払いできない場合がございます。保険金をお支払いできないケース(傷病)については当社ホームページをご覧ください。

Rakuten 楽天ペット保険

お問合せ・
資料請求はこちら

お問合せ先

0120-849-041

(受付時間) 平日 9:00～20:00 土日祝日 9:00～18:00 (年末年始を除く)
※当社委託先が承ります。

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

募集代理店は保険契約の媒介を行うもので、保険契約締結の代理権はありません。

(引受保険会社)

楽天少額短期保険株式会社

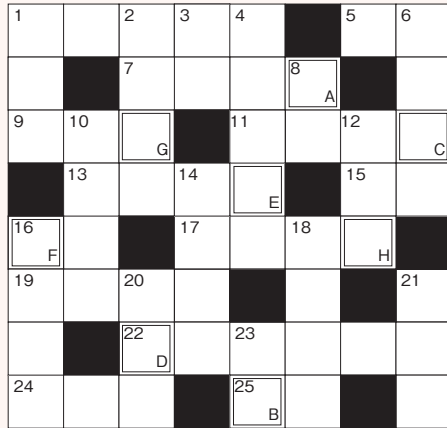
https://www.rakuten-ssi.co.jp
〒160-0022 東京都新宿区新宿 6-27-30 新宿イーストサイドスクエア

R232005583

けんぽクイズ

No.354

A～H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 リクルート用は紺やグレーが主流？
- 2 洋食じゃなく、お寿司や天ぷら
- 3 刺身と一緒にしないで、夫の添え物じゃないわ！
- 4 奈良の大仏様、このお寺に
- 6 ピリッ。カレーにも、トークにも
- 8 踏むのは二の足。演ずるのは二の〇〇
- 10 映画や音楽やスポーツで、気分リフレッシュ
- 12 葉っぱかな～♪の絵描き歌でできる人
- 14 ニッコリ笑顔
- 16 アサリの砂抜き、真水じゃなくコレ
- 18 ありきたりなこと。語源は俳句の月例会
- 20 マリモが特別天然記念物の〇〇〇湖
- 21 ワッハハハ、ゲラゲラ、ウフフ、www
- 23 サル山でシッポをピン！

ヨコのカギ

- 1 たとえば、バーベルがついで膝の屈伸運動
- 5 リングフライにする魚介
- 7 タテガミも縞々なのね
- 9 狼男に会えそうな、明るいい夜
- 11 七福神のうち、コツチを携帯
- 13 熟睡以上。地震来ても起きそうにない！
- 15 相撲では、ついたら負け
- 16 知らぬ存ぜぬと、切り通すもの
- 17 魔法も手品も、カタカナ英語は一緒
- 19 ぎゅうぎゅう「〇〇〇〇へし合い」の密はダメよ
- 22 レトルトでも人気。チーズと卵のパスタソース
- 24 スカートと違い、股がある
- 25 習字の時間、こぼしてパニック！



真空断熱構造で保温
保冷力6時間。直飲み
タイプで本体は丸洗い
できます。



イミオ スリムボトル300ml

●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(2020冬号(No.608))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3年5月31日(月)消印有効

●当選者は夏号(610号)に発表します。