

健保だより

ご家庭にお持ち帰りください。

2021
No.611 秋



「秋桜」／キーコーヒー(株) 川鍋 悟さん

健康優良企業として 「金の認定証」を獲得されました………	2
出産にかかる直接支払制度 ………………	3
秋季・冬季合同及び 集合健診のお知らせ ………………	4
ホームページから人間ドック予約状況が 閲覧できるようになりました／ インフルエンザワクチン接種 補助金制度について……………	5

今月の顔「株式会社舟和本店」……………	11
すこやか通信「セルフケアと歯科健診を欠かさずに」………	12
公告・お知らせ／フォトコンテストのお知らせ ………………	13

マイナンバーカード(個人番号)が 健康保険証として利用できます！………	6
健保組合へのマイナンバー(個人番号) 提出について、ご協力をお願いします／ 被保険者証の検認を実施します！………	7
柔道整復師からの不正請求排除に ご協力ください！……………	8
「負傷原因届」提出のお願い ………………	10

共済会だより ………………	14
お歳暮斡旋販売のご案内／結婚式場斡旋のご案内／ 福利厚生事業業務提携のお知らせ	
けんぽクイズ／我が家のペット写真館……………	裏表紙



健康優良企業として 金の認定証 を獲得されました



西 瑞穂
総務部係長

石坂 健一郎
代表取締役社長

坂本 直義
総務部長

第1号

株式会社グリーンバリュー

この度、健康企業宣言において健康優良企業として「銀の認定証」を獲得し取組み継続中である株式会社グリーンバリューに対し、さらなる健康経営・安全衛生等の取組みを実践されたことにより令和3年6月21日付で「金の認定証」が授与されました。

企業も社員も健康に!

健康企業宣言にチャレンジしてみませんか

企業を挙げて健康づくりを推奨することで、従業員の健康管理に対する意識が変わり、将来的に企業価値を高める取組みとして注目されています。健康企業宣言にエントリーして健康優良企業を目指しましょう。当健保組合のホームページをご覧の上、お申し込みください。

STEP
1

銀の認定証

職場の健康づくりに取組む環境を整備

- ①健診結果の応用 ②健康づくり環境の整備
- ③食 ④運動 ⑤禁煙 ⑥心の健康

STEP
2

金の認定証

職場環境・本人・家族の健康づくり、安全衛生環境の整備

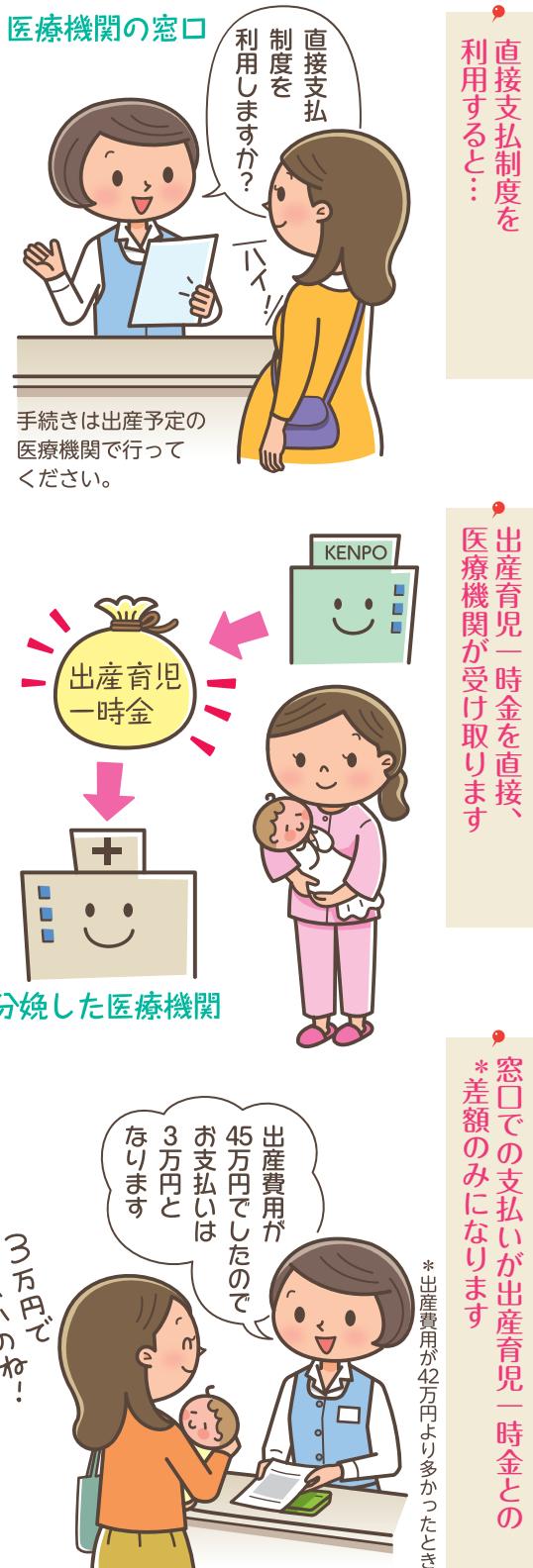
- ①健診・重症化予防 ②健康管理・安全衛生活動
- ③メンタルヘルス対策 ④過重労働防止 ⑤感染症予防対策
- ⑥健康経営

お問い合わせは

情報管理課 TEL03(3833)5155

健康保険キーワード／出産にかかる直接支払制度

「直接支払制度」とは、健保組合が出産育児一時金を支給する方法のひとつです。健保組合では、被保険者または被扶養者が出産したとき、出産育児一時金を支給していますが、皆様方の窓口負担を軽くするため、直接支払制度を推奨しています。



出産育児一時金は原則42万円+付加給付

被保険者や被扶養者が出産したときは、出産育児一時金として1児につき、42万円^{※1}に加え付加給付^{※2}が支給されます。

※1 在胎週数22週に満たない出産及び産科医療補償制度に加入していない医療機関等での出産の場合には40.4万円（令和3年12月31日まで。令和4年1月1日から40.8万円（注））

※2 当健保組合で特別に定めた給付（被保険者12,000円、被扶養者7,000円）

注 令和4年1月1日付産科医療補償制度における掛金が1万6千円から1万2千円に変更になったため

「直接支払制度」で窓口負担を軽減できる

「直接支払制度」は、出産育児一時金の請求と受け取りを、被保険者等に代わって医療機関等が行う制度です。出産育児一時金が医療機関等に直接支給されるため、窓口負担が大幅に軽減されます。

直接支払制度を利用したときの窓口負担

出産費用が42万円より多かった場合

▶ 超えた金額を支払う。後日、付加給付を健保組合から支給

出産費用が42万円より少なかった場合

▶ 無し。後日、出産育児一時金との差額分と付加給付を健保組合から支給

手続き

出産予定の医療機関等において手続きを行ってください。

●直接支払制度が利用できない医療機関等では…

「受取代理制度」*も利用できます。主に小規模施設での出産が対象です。窓口負担は出産費用が出産育児一時金と付加給付の支給額より多かった場合には差額をお支払いいただきます。(少なかった場合には負担はありません)

*受取代理制度とは…

被保険者等(出産予定日まで2ヶ月以内の人)が出産する医療機関等を受取代理人とし、健保組合に事前に申請することで、医療機関等へ直接、出産育児一時金を支給する制度です。

★一旦、医療機関等の窓口で出産費用を支払い、後日健保組合に申請し、出産育児一時金を受け取る方法もあります。海外出産をした場合などにご利用ください。

令和3年度

秋季・冬季合同及び 集合健診のお知らせ

秋季・冬季合同及び集合健診を実施いたします。今後の実施日及び会場は下記のとおりです。予約不要で受診いただけますので、今年度健診等未受診の方は、是非ご利用ください。受診資格・料金等の詳細は、当健保組合のホームページをご覧ください。



会場名(所在地)		実施日	受付時間
築地	築地本願寺聞法ホール2階(中央区築地3-15-1)	11月8日(月)	10:00~16:00
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)	11月22日(月)	9:00~16:00
都内	新宿地区集合健診 幸楽メディカルクリニック 新宿すこやかプラザ4階(新宿区新宿1-8-11)	11月15日(月)・24日(水) 12月7日(火)・16日(木) 1月24日(月)・2月22日(火) 3月1日(火)・25日(金)	9:00~16:00
	上野地区集合健診 東食健保会館4階(台東区東上野2-25-8)	11月20日(土)・1月29日(土)	9:00~16:00
	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)	11月29日(月)・1月17日(月)
その他の地域	大宮	JA共済埼玉ビル地下1階(さいたま市大宮区土手町1-2)	10:00~16:00
	越谷	越谷コミュニティセンター展示ホール(サンシティホール) (越谷市南越谷1-2876-1)	1月22日(土) 10:00~12:00
	柏	柏商工会議所4階(柏市東上町7-18)	12月13日(月) 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)	1月28日(金) 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)	11月25日(木) 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)



お問い合わせは ➤ 上野健康管理センター TEL 03(5688)5431

健康診断等の補助金申請はお早めに!

詳しくは、
ホームページ
を見てね

健康診断等の補助金申請をする方は、受診後、速やかに提出してください。
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。

お問い合わせは ➤ 補助金担当 TEL 03(3833)5193



暮らし Quiz

ハロウィンでおなじみ、カボチャをくりぬいて目・鼻・口を作ったものを何という?

- ①ジャック・オー・パンプキン ②ジャック・オー・ハロウィン ③ジャック・オー・ランタン

答え ③

東京都食品健康保険組合のホームページから 人間ドック予約状況(直近3ヶ月分)が 閲覧できるようになりました。



ご活用
ください!



ココを
クリック!

ホームページからの
予約はできません。

お問い合わせは

上野健康管理センター

TEL 03(3833)5167

幸楽メディカルクリニック

TEL 03(3355)0308

インフルエンザワクチン 接種補助金制度について

当健保組合は、インフルエンザの発症や重症化予防の一環として予防接種を受けた方に補助金を支給しています。



補助金額

1,000円 (年度内1回のみ)

接種費用（税込）が1,000円未満の場合は、その金額

申請は
お早めに！

対象者

接種時65歳未満で、令和3年9月1日から12月31日までの間に接種を受けた被保険者及び被扶養者

提出期限

令和4年1月31日 (消印有効)

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

補助金担当 TEL 03(3833)5193

暮らし Quiz

10月の別名として正しくないものはどれ？

- ①神無月 ②神在月 ③神集月

答え ③

マイナンバーカード(個人番号)が 健康保険証として利用できます!

令和3年10月から、一部の医療機関や薬局の窓口でマイナンバーカードが健康保険証として利用できます。(利用できる医療機関・薬局は順次拡大される予定です。) マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータルから健康保険証利用の「登録」が必要です。なお、健康保険証でもこれまでどおり受診可能です。

詳しい内容は、以下の厚生労働省ホームページ
(マイナンバーカードの健康保険証利用について)をご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html

医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードを 顔認証付きカードリーダーにかざすだけ!

1 マイナンバーカードを
カードリーダーに置く

2 あなたの医療保険資格
を確認!

※マイナンバーカードの健康保険証利用にはICチップの中の電子証明書を使うため、マイナンバー(12桁の数字)は使われません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけされることもありません。



どんなことがあるの?

1. 健康保険証としてずっと使える。限度額を超える支払が免除される!

就職・転職・引越しをしても健康保険の切替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。(医療保険者が変わる場合には、加入の届出が引き続き必要です。) また、限度額適用認定証がなくても、限度額を超える支払が免除されます。

2. 医師と薬剤師と情報を共有。医療費控除も便利に!

本人が同意すれば、初めての医療機関でも今までに使った正確な薬の情報や特定健診の情報が共有できます。また、マイナポータルでご自身が確認することもできます。マイナポータルからご自身の医療費情報を確認できます。この情報を使って確定申告(令和3年分所得税分から予定)できるようになるため、医療費の領収書を集める必要がなくなります。

健保組合への マイナンバー(個人番号)提出について、 事務担当者様及び被保険者様の ご協力をお願いします。

令和3年10月から、医療機関等ではマイナンバーをキーとした紐付けに基づくオンライン資格確認が本格運用されます。事務担当者様におかれましては、被保険者からマイナンバーを確実に受け取り、届書に記入の際、マイナンバー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。また、被保険者様におかれましては、事務担当者様からマイナンバー提供の求めがあった場合には、これに応じていただくようお願いいたします。

マイナンバー(個人番号)提出の法的根拠
健康保険法施行規則様式第3号及び同施行規則第38条第1項第1号



被保険者証の検認き 実施します!

保険給付適正化の観点から、被扶養者の資格確認を次とおり実施いたします。調査対象となる事業所及び任意継続被保険者におかれましては、具体的な実施方法等について、令和3年12月中旬発送予定の検認書類に同封の上、ご案内いたしますのでよろしくお願ひいたします。



- 調査対象 事業所 (記号 2183 ~ 4564)
任意継続被保険者 (記号 5555)
- 日 程 発送予定日 令和3年12月中旬
提出期限 令和4年2月28日 (月)

事業主・事務担当者の 皆様方へ

提出された算定基礎届により決定された標準報酬月額は、令和3年9月1日から適用されます。事業主・事務担当者の方々にはお忙しい中、算定基礎届の提出にご協力いただきありがとうございました。



ご協力いただき
ありがとうございました。

お問い合わせは 業務第一課 TEL 03(3833)5152

暮らし Quiz

二十四節気のひとつで、秋が深まり初霜が見られる頃を何と呼ぶ?
①立冬 ②霜降 ③小雪

答え ②

にご協力ください!

近年、接骨院や整骨院による施術の療養費が増えており、こうした請求の中には、健康保険の対象とならない不適切な請求が絶えない状況にあり、健保組合の財政に大きな影響を及ぼしております。健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に受診することが重要となりますので、皆様方のご協力を願いいたします。

整骨院・接骨院では不正請求をどう行うのか

柔道整復施術は病院での診察と同じように、患者が窓口で保険証を見せれば健康保険の自己負担分だけを支払えばよく、この特例制度のこと
を受領委任払い制度といいます。

受領委任払い制度では患者負担が安価(施術費の3割)で済むため、一部の柔道整復師は健保組合から利益をあげられるよう患者を長く通わせたり、下図のように実際の施術内容を偽造して不適切な請求を行っています。

不正請求の多くは患者に黙って行われますが、**患者も不正に加担**したことになり注意が必要です!



ケース1 適用外受診



昨日、久しぶりにテニスをして肩から背中にかけて筋肉痛なんですが

昨日、重いものを持ち上げて捻挫したことになりました

保険請求できない、筋肉疲労による痛みを「頸部捻挫」と偽り請求



ケース3 過剰施術・施術部位の水増し



家の階段から落ちて腰が痛いんですけど

せっかくだから、肩と膝も施術しちゃいますね



1ヵ所しかケガをしてないものを2~3ヵ所ケガがあるように水増しし、施術費を請求

ケース2 施術回数の水増し



肩の痛みがなかなかひかないんですけど

たびたび来てくれているから、施術回数(実日数)を増やしても大丈夫かな

患者に施術をした回数を水増しし、施術費を請求



ケース4 部位ころがし



先生、腰の治療はじめて4ヵ月になりますが、なかなか治らないんですけど

根気よく治療(施術)を続けないと治りませんよ
そろそろ減額になるから、別の部位をケガしたことにして



1部位あたりの施術期間が5ヵ月を経過すると請求できる金額が80%に減額されるため、別の部位を新たにケガしたことにし、繰り返して請求

柔道整復師は医師ではありません

柔道整復師からの不正請求排除

接骨院・整骨院で健康保険が使えないケース

全額
自己負担

接骨院・整骨院では、次のようなケースの場合、健康保険を使って施術を受けることはできません。全額自己負担になります。

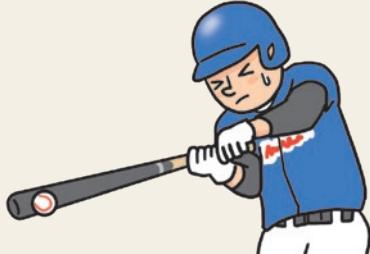
日常生活の疲れなどからくる
肩こり・腰痛



病気による痛みやしづれ
(脳疾患の後遺症・神経痛・ヘルニアなど)



スポーツによる
筋肉疲労・筋肉痛



加齢による体の不具合
(ケガによるものでない)



過去のケガによる痛み



症状の改善が見られない
長期の施術



病院と両方では使えません!

病院や診療所などで治療を受けている場合、接骨院・整骨院で健康保険を使って同じケガの施術を受けることはできません。

接骨院・整骨院で健康保険が使えるケース

一部
自己負担

いつ・どこで・どのようにしてケガをしたか原因が明確な場合のみです。

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

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。

健保組合から施術内容について
お問い合わせする場合があります

◆不正の疑いのある施術内容(多部位、長期、頻度)に関しては、健保組合から文書による照会をさせていただく場合がありますので必ずご回答くださいますようお願い申し上げます。なお、照会に対する回答内容に虚偽が判明した場合や未回答の場合には、当健保組合が負担した保険給付費の返還を求めることがありますのでご注意願います。

お問い合わせは

業務二課

03-3833-5191

「負傷原因届」提出のお願い!

健康保険では仕事中や通勤途中以外の疾病に対して保険給付を行う（健康保険法第1条）ことから、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、詳しいケガの原因を確認させていただくため、「負傷原因届」をご自宅に送付しております。

〔治療から負傷原因届提出までの流れ〕



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、緊急の場合を除き速やか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…

- 仕事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入し、必ず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、ご協力よろしくお願ひいたします。



お問い合わせは 調査部 TEL 03(3833)5156

暮らし Quiz

秋を彩る樹木「モミジ」と「カエデ」。違いは何？
①葉の切れ込みの数 ②植物学的な品種 ③紅葉のしかた

答え ①



株式会社 舟和本店
営業部 外販課 第三係

笹野 拓海さん

<https://funawa.jp>



店舗写真(明治42~43年頃)



店舗写真(現在・平成29年リニューアルオープン)

● 会社の紹介
舟和は明治35年（1902年）に羊
かん司「舟和」として、芋ようかん、あ
んこ玉、栗むしょうかん、煉ようかん
を販売する店として開店致しました。
浅草寿町で、芋や炭、寒天の卸売を
営んでいた創業者的小林和助が、当時

は高価で庶民の口に入らなかつた煉よ
うかんの代わりに、身近なさつま芋を
使い、芋の研究から始まって、蒸し方
や、砂糖の量など研鑽し、完成したの
が代表的な商品「芋ようかん」です。
創業者の和菓子に対する精神を守り
続け、時代と伝統を受け継ぎ技に磨き
をかけ、自然の持ち味を生かせる原材
料を使用し、質の高い和菓子作りを目
指して参ります。

● 私の健康法

私の健康法は、毎朝納豆とR+1
ヨーグルトを食べることです。健康に
良さそうと思い継続していますが、そ
のおかげか特に体調も崩さずに過ごせ
ています。

もう一つの健康法は、コロナウイル
スの影響により家でゴロゴロと過ごす
事が増えてしまいましたので、お風呂
前に筋トレをするようにしました。上
司から頂いた健康器具を使用して腕立
て・腹筋など簡単な筋トレを行ってい
ます。日々の筋トレを継続的に行ない、
これから10年、20年経つても健康な体
作りを心掛けて過ごしたいと思います。

● 私の仕事

私は営業部に所属しており、主にお



芋ようかん

取引先様からの注文をデータ入力する
事務処理、電話応対、お客様からの宅
配のご注文など承る業務を担当してお
ります。また、コロナウイルスの影響
で伺える機会が減っていますが、お
すすめ商品の提案営業、お取引のある
百貨店様への店舗巡回などをしております。
ます。お取引先様やお客様と直接関わ
れる事が多い部署なので、「信頼され
る」ことを意識して仕事に取り組んで
います。



～お口の健康の為に～ セルフケアと歯科健診を欠かさずに

お口の健康を保ちしっかり噛んで食べる事が、肥満やフレイル予防にも繋がり、生活習慣病や全身の健康状態にも影響すると言われています。

※フレイルとは加齢に伴い体力や気力が低下した状態



歯を失う原因

歯周病

1位

歯に付着した歯垢(plaques)の中の細菌により炎症が起ります。

虫歯

2位

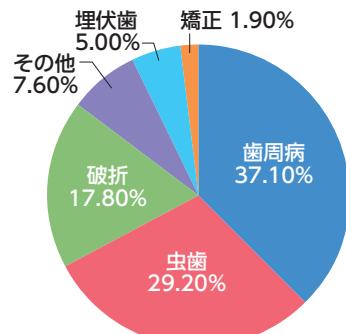
歯そのものが崩壊していきます。

日ごろから口の中を正しくケアする習慣が大切です。



データより

抜歯の原因は何ですか？



資料：公益財団法人8020推進財団
「第2回 永久歯の抜歯原因調査」(2018年11月)

①よく噛んで食べる

血行促進！表情筋が刺激されて若々しく



②1日1回はしっかり磨く

歯磨きは、毎食後に実践するのが理想的。特に就寝前はしっかり磨きましょう！



③歯磨き後に鏡でチェック

磨き残しはないか？歯ぐきが赤く腫れてないか？セルフチェック



④定期的に歯科健診を

半年に1回は歯科医で口内のチェックを！



■事業月報 令和3年5月分

	男	女	事業所件数475件
被保険者数	35,795名	26,502名	62,297名
被扶養者数	12,777名	23,784名	36,561名
平均標準報酬月額	359,617円	235,117円	306,653円

■事業月報 令和3年6月分

	男	女	事業所件数475件
被保険者数	35,651名	26,496名	62,147名
被扶養者数	12,761名	23,738名	36,499名
平均標準報酬月額	359,692円	235,092円	306,570円

■事業月報 令和3年7月分

	男	女	事業所件数476件
被保険者数	35,532名	26,362名	61,894名
被扶養者数	12,763名	23,656名	36,419名
平均標準報酬月額	361,101円	236,408円	307,991円

■編入事業所

事業所名称	所在地
(株)Maison KEI	港区元赤坂
(株)銀座千疋屋ホールディングス	中央区銀座



山崎 雄司
(株)黒雅叙園
令和3年7月1日付

互選議員
河野亨

組合会議員退任のお知らせ
株式会社黒雅叙園 令和3年6月15日付

※敬称略

表紙写真について

「秋桜」
キーコーヒー(株)
川鍋 悟さん
筑波山をバックに色々と
秋桜が咲き乱れていました。



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!

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。
応募資格	被保険者及び被扶養者
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。
その他	●令和2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きれません。 ●入賞作品の版権は東京都食品健康保険組合に属します。

締切日	令和3年12月17日(金)
発表	令和4年春号誌上及びホームページ
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
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



お歳暮斡旋販売のご案内

東京都食品福利共済会では、加入事業者様のご協力をいただき、お歳暮商品をお求めやすい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。<http://ts-kyousai.org>

期 間 令和3年11月～12月24日迄

参加事業所様
 •(株)伊藤園 •(株)榮太樓總本鋪 •キーコーヒー(株) •(株)コロンバン •スターゼン(株)
 •(株)なだ万 •(株)にんべん •(株)明治記念館C&S •(株)山本海苔店

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組合資格証明書をお送り致します。 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(八王子市鎧水)
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)



福利厚生事業業務提携のお知らせ

東京都食品福利共済会では、一般財団法人全国社会保険共済会(全社共)と
業務連携に関する協定を締結しました。

全社共が実施する福利厚生事業についてご紹介いたしますのでお気軽にご利用ください。



いきいき終活セミナー

家族に迷惑をかけない人生の締め括り方
遺産・相続などを考える
2022年2月に開催を予定しています。



あんしん葬祭サービス

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



いきいきカルチャー講座

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

開催講座(10月～12月)の主なもの

- 初めてのリラックスフラ
- 免疫力UP! アロマ×食(栄養学)
- シニア健康ヨガ&ピラティス～元気な身体をつくるコツ～ など!

詳しくは全社共ホームページまで▶▶ <https://www.zenshakyo.org>

「全社共ライフサポートねっと」で検索

全社共ライフサポートねっと

検索

スマートフォン
はこちら!

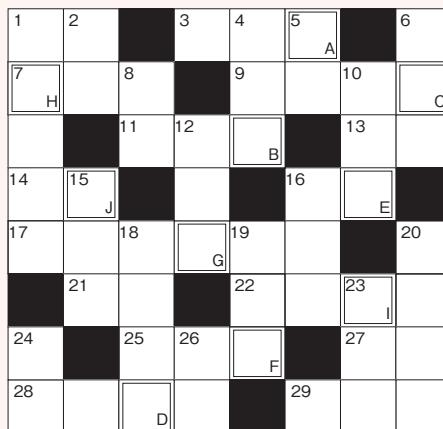
お問い合わせ先

一般財団法人全国社会保険共済会(全社共)
〒101-0045 東京都千代田区神田鍛冶町3-3-5神田大木ビル
☎ 03-3253-6500



けんぽクイズ

A～J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 イガに用心。トングで挟んでカゴに
- 2 羅生、登竜、凱旋、漱石の小説
- 3 地球が一日一回転
- 4 鶴でさえ返したのに……
- 5 カアカア、俺たちはクローズだ！
- 6 アフターン・ティーは午前じゃない
- 7 お皿にピッчин、黄色い小山
- 8 壺じゃないよ、生け花用
- 9 痛！ぶつけて青アザ
- 10 着ない服は、タンスのコレ
- 11 平面じゃない、3Dだよ
- 12 サインや寄せ書き用の厚い紙
- 13 複数の警察官が○替で△をする
- 14 カブトとセット、重たい戦闘服
- 15 一人カラオケで特訓
- 16 階段駆け上がったら、○○が切れた

ヨコのカギ

- 1 秋は、イワシやウロコも発生
- 2 FMでも聴こうか
- 3 白雪姫が丸かじり
- 4 カラッと揚げて、今夜は天丼
- 5 視・聴・嗅・味・触の感覚
- 6 ピカチュウのモデルになった動物
- 7 キャンドルからポタポタ
- 8 ネイビーってどんな色？
- 9 ピエロが乗っている、車輪1つの自転車
- 10 ハチドリが花からチューチュ
- 11 ○○○○予報士さん、台風の進路教えて！
- 12 「少年よ、抱け」とクラークさん
- 13 イソップ童話、王さまの耳は何の耳？
- 14 肩を落として、フーとつく
- 15 「最後の晩餐」の酒、焼酎ではなく

賞品 アロマ対応加湿器



●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(2021夏号(No.610))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11月30日(火)消印有効

●当選者は冬号(612号)に発表します。