

健保だより

ご家庭にお持ち帰りください。

2022
No.613

春



「花の公園」(東京都立川市 昭和記念公園)／小島屋乳業製菓(株) 坂本竹彦さん

令和4年度 予算と保健事業が決まりました……………	2	柔道整復師からの 不正請求排除にご協力ください! ………	9
春季合同・集合健診のお知らせ……………	5	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
健康診断の結果をご提供ください ………	6	梨狩りのご案内……………	13
健康診断等の補助金について……………	7	健康経営賞 受賞事業所一覧／ 公告・お知らせ……………	16
マイナンバーカードを 保険証として利用できます!!……………	8	共済会だより……………	17
すこやか通信「コロナ禍でのお酒とのつきあい方」……………	11	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／福利厚生事業のご案内	
今月の顔「株式会社ドール」……………	12	けんぽクイズ／我が家のペット写真館……………	裏表紙
リゾートトラストのご案内……………	14		
第24回 フォトコンテスト入賞作品発表／ スポーツクラブルネサンス 法人利用のご案内……………	16		



令和4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 TEL03(3833)5150(直)

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

*上野健康管理センター、組合指定医療機関での実施…1,500円

*巡回・合同・集合健診会場での実施…2,000円

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…2,500円

*巡回・合同・集合健診会場での実施…3,500円

●歯科健診を希望する事業所には、巡回健診時に実施(都内のみ)

特定健診

対象年齢…40歳以上(被扶養者、任意継続被保険者及びその被扶養者)

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…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、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+乳房超音波検査+乳房触診検査)

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+マンモグラフィ+乳房触診検査)

補助金額…人間ドック費用から20,000円を差し引いた額に対し、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、いずれかを選擇ください。

●特定健康診査受診券(セット券)を利用して受診した場合には、補助金の申請はできません。

●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

●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の事業所訪問を実施

●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、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（14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（ハケ岳、蓼科、伊豆、安曇野、鳥羽他）

<https://www.izumigo.co.jp/hojo>

（企業ID：tosyoku パスワード：06-132344）

TEL050(9846)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

*リソル生命の森（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日丘）

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

<https://www.qkamura.or.jp/sp/>

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

●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

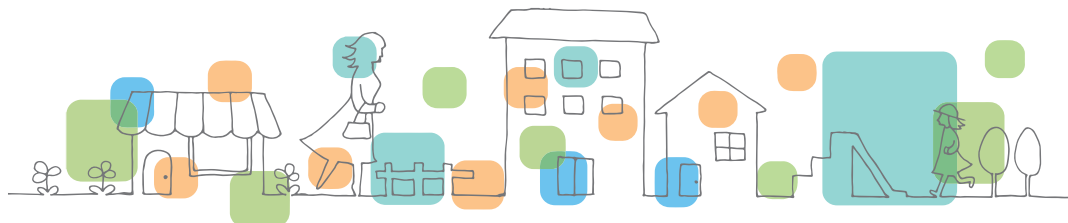
当健保組合の個人情報の取り扱いは、個人情報取得の際にはその目的を明確にし、利用目的達成の範囲内で取り扱っており、個人情報の保護に関する法律及び関連するその他の法令・規範を遵守しております。

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4年度 保険料率について

令和4年度の事業計画及び収入支出予算は、第175回組合会において承認されました。
健康保険料率及び介護保険料率は、変更はありません。



			保険料率 (令和4年3月分から)
健康保険	一 般 保 険 料 率		93.71／1,000
	内 訳	基本保険料率	54.73／1,000
		特定保険料率	38.98／1,000
	調 整 保 険 料 率		1.29／1,000
	合 計 保 険 料 率		95.00／1,000
介 護 保 険 料 率			19.00／1,000

基本保険料率 加入者の医療給付、保健事業等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

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

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4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	24,400,528	393,557	88.1%
調整保険料収入	336,894	5,434	1.2%
国庫負担金収入	12,668	204	0.1%
その他	1	0	0.0%
繰入金	2,416,596	38,977	8.7%
国庫補助金収入	10,002	161	0.0%
財政調整事業交付金	276,001	4,452	1.0%
雑収入	235,515	3,799	0.9%
合計	27,688,205	446,584	100.0%

支 出

科 目		予算額(千円)	1人当たり(円)	割合
事務費		426,371	6,877	1.5%
保険給付費		14,745,956	237,838	53.3%
納 付 金	前期高齢者納付金	4,764,864	76,853	17.2%
	後期高齢者支援金	5,384,437	86,846	19.4%
	病床転換支援金	20	0	0.0%
	日雇抛 outcomes	1	0	0.0%
	退職者給付抛 outcomes	170	3	0.0%
	小計	10,149,492	163,701	36.7%
保健事業費		1,131,125	18,244	4.1%
財政調整事業抛 outcomes		336,894	5,434	1.2%
その他		455,988	7,355	1.6%
予備費		442,379	7,135	1.6%
合 計		27,688,205	446,584	100.0%

(注) 端数整理のため合計が一致しない場合があります。

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	3,037,283	90,665	100.0%
雑収入	3	0	0.0%
合計	3,037,286	90,665	100.0%

支 出

科 目	予算額(千円)	1人当たり(円)	割合
介護納付金	2,669,965	79,700	87.9%
介護保険料還付金	400	12	0.0%
積立金	366,920	10,953	12.1%
雑支出	1	0	0.0%
合計	3,037,286	90,665	100.0%

令和4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4年4月1日～令和5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でお支払ください。

	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16日(月)・5月17日(火)・6月2日(木)・6月3日(金)	9:00～16:00
	築地 築地本願寺閤法ホール2階(中央区築地3-15-1)	5月26日(木)・6月23日(木)	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(金)・6月27日(月)・6月28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23日(月)・5月24日(火)	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13日(月)	10:00～16:00
		6月14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)	6月24日(金)	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11日(月)・4月28日(木)・5月11日(水)・5月31日(火)・6月10日(金)・6月11日(土)・7月19日(火)・7月29日(金)・8月5日(金)・8月29日(月)・9月5日(月)・9月26日(月)・10月14日(金)・10月15日(土)	9:00～16:00
その他の地域	上野 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4日(土)・9月10日(土)・10月22日(土)	9:00～16:00
	仙台 仙台商工会議所7階(仙台市青葉区本町2-16-12)	6月20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13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30日(月)	10:00～16:00
	柏 柏商工会議所4階(柏市東上町7-18)	6月17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27日(金)	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9日(月)・5月10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19日(木)・5月20日(金)	10:00～16:00

※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13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4年4月30日(土)、5月2日(月)・6日(金)・7日(土)
- **代替日** 令和4年5月9日(月)・23日(月)、6月13日(月)



お問い合わせは

健康管理センター TEL 03(5688)5431

▲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!?

特定健診の受診率の低い健保組合は、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、個別又はグループで面談が行われ、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、個別又はグループで面談が行われ、専門家のアドバイスのもと、今後の目標を立てます。

※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

継続的な支援(3か月以上)

3~6か月後

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。



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

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3年4月～令和4年3月受診分 ▶ 令和4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(セット券)を利用して受診した場合には、補助金の申請はできません。



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、**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、**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、脾臓、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

当健保組合
ホームページ

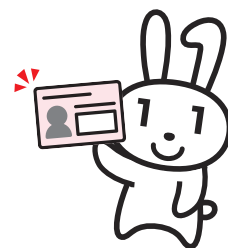


<https://www.tosyoku.org/>

お問い合わせは

補助金担当 TEL 03(3833)5193

マイナンバーカードを 保険証として利用できます!!



どんなメリットがあるの？

- 就職や転職などで保険証が変わるときも、新保険証の発行を待たずにカードで受診することができます。
- 医療費が高額になったとき、限度額適用認定証がなくても窓口での支払いが高額療養費制度の限度額までとなります。
- 薬の履歴や特定健診の情報を **マイナポータル**※ で閲覧できます。
- 2021年分の所得税の確定申告から、**マイナポータル**※ を通じて医療費控除の手続きができます。

※ **マイナポータル**とは、自分専用のサイトで行政手続きの検索やオンライン申請がワンストップででき、行政からのお知らせを受け取ることもできます。

保険証として使うためには？

- マイナンバーカードを保険証として利用するには、事前にマイナポータルから保険証利用の申込みが必要です。

スマホから

まず必要なものをチェック!

- ① マイナンバーカード
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③ アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル

iPhone Android



STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。
数字4ケタの暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読取開始ボタンを押します。

完了!



セブン銀行ATM

必要なものは マイナンバーカードのみ!

ATM画面

「マイナンバーカードでの手続き」

「保険証利用の申込み」

画面の指示に従って操作してください。

セブン銀行の
ATMでも申込みが
できるよ!



春は卒業・就職のシーズンです

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(削除)異動届」をご提出ください。

- 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)以上になったとき
- 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



＼ 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

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、最近では次のような不正請求が判明いたしました。

不正請求事例①

施術所からの請求内容

- ①右背部（下部）挫傷（重い荷物を持った際に腰を捻ったところ急に痛みがでた）
- ②頸部捻挫（夜、横向きの不自然な姿勢で眠っていたところ、朝、急に痛みがでた）

施術を受けた方からの回答

病気からくる慢性的な痛みとしびれがあり、楽になるために通った

施術請求日数

303日分



不正請求事例②

施術所からの請求内容

- ①右両膝関節捻挫（しゃがんで立ち上がる際に捻り負傷した）
- ②腰部関節捻挫（中腰で荷物を持ち上げた際に捻り負傷した）

施術を受けた方からの回答

原因のわからない肩こり、腰痛の解消のために通った

施術請求日数

254日



いずれも、健保組合を欺く
悪質な詐欺行為です!!

お問い合わせは 業務第二課 TEL 03(3833)5191

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。



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損害保険会社に請求し、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。

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

交通事故にあったときは？

病院で治療を受ける

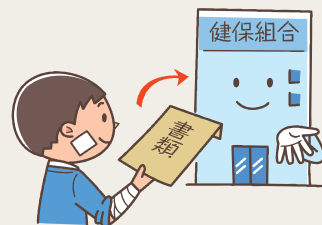
病院では診断書、領収書を
もらっておきましょう。



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*

※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。



他人の犬に咬まれた



けんか

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



スキー・
スノーボード等の
衝突・接触事故

示談について

示談をするときは、事前に健保組合に連絡してください。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。

お問い合わせは 調査部 TEL 03(3833)5156 (直)

コロナ禍でのお酒とのつきあい方

お酒は適量であればストレスの緩和・人間関係の円滑化・HDLコレステロールの増加など健康への好影響をもたらします。しかし飲酒量が増えると生活習慣病やアルコール依存に陥る危険性も高くなります。
コロナ禍で自宅での飲酒量は増えていませんか？



宅飲みの新ルール

その1 適正量を知りましょう

適量ってどれくらい？ 日本酒換算で**1日1合**



日本酒
アルコール
度数15%
180ml



ビール
アルコール
度数5%
500ml



ウィスキーロック
アルコール
度数40%
60ml



焼酎ロック
アルコール
度数25%
100ml



ワイン
アルコール
度数12%
200ml



アドバイス

飲酒量をいきなり適量にするのが難しい人は、まず一週間の酒量を減らすようにしていきましょう。

その2 休肝日も大切

毎日飲酒をしているとそれだけで胃や肝臓に負担がかかっています。
ノンアルコール飲料も活用してみましょう。



その3 ストロング系のとりすぎに注意

ストロング系と呼ばれるアルコール度数9%以上のチューハイでは、500ml1本で1日の適量を上回るアルコールを摂取することになります。飲酒量や頻度を特に気を付ける必要があります。



その4 アルコール依存症の兆候を知りましょう

飲酒コントロールの喪失
(無意識の習慣飲酒)

禁断症状の出現
飲まない手の震え・
多汗・頭痛・イライラ

耐え難い飲酒欲求

度重なる朝酒・昼酒
二日酔いの迎え酒
一日中延々と飲み続ける



アドバイス

毎日のようにアルコールを多く飲んでいっていると、脳はその状態を「通常」だと判断します。すると反対に、体内のアルコール濃度が低くなったときに禁断症状があらわれます。

(株)ドール
マーケティング本部 マーケティング部

木沢 健太さん

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



● 会社の紹介

株式会社ドールは、明るい世界のためにドールが守る約束「The Dole Promise」を推進し、10億人の人々に栄養へのアクセスを実現するため、栄養に関する知識と認識を高めることに取り組んでいます。

青果物は中南米をはじめアジア各国などで生産されており、この世界規模の生産体制が、年間52週を通して皆様の食卓へ新鮮、安全、安心な商品を安定してお届けすることを可能にしています。

また、お客様の様々なニーズに対応するため、血圧が高めの方の血圧を下げる機能がある「GABA（γ-アミノ酪酸）」を含んだ「極撰バナナ」や、肌の保湿力（バリア機能）を高めることが報告されている「パイナップル由来グルコシルセラミド」を含んだ「スウィーティオパイナップル」などの新たな商品も展開しています。

● 私の仕事

消費者・マーケットに今求められているものは何か？を思索し、コーポレートブランディングや商品ブランディングを行っています。

不安が多い昨今の社会情勢の中、生活者は「商品」を購入しているのではなく、その商品を作っている「企業の在り方」に共感して商品を購入している傾向がより強くなっていると感じています。

生活者から共感して頂けるような企業姿勢、納得して頂ける文脈がある商品を創り上げるべく、生活者のニーズを正確に捉える事を念頭に置いて、日々業務を推進しております。

● 私の健康法

私の健康法は、特別な事をするのではなく、日々の生活の中でできる事を「習慣化」する事を心がけています。天気の良い日は1、2駅歩いて帰宅する、夕食後のデザートバナナやパイナップルなどのフルーツにするなど、無理なく続けられる事を習慣的に実践しています。



スウィーティオバナナ



極撰バナナ



スウィーティオパイナップルゴールド



スウィーティオパイナップル

梨狩りを開催 いたします!!

参加者
全員に なし2kg
プレゼント!!

2kgを超えた場合は現地で差額をお支払ください

健康日本21イベント「梨狩り」についても、開催期間中、参加者が都合の良い日を1日選択する形で実施いたします。従来は東食健保スタッフが当日受付を行いましたが、受付等の運営は吉乃園さんが担当しますので、梨園の方の案内に従い、楽しい1日をお過ごしください。(お1人様1回限り)

※今後の新型コロナウイルスの感染状況により、実施内容の変更または中止となる場合があります。

指定期間	令和4年8月20日(土)～令和4年9月20日(火) 上記期間中、9:00～17:00まで開園。定休日はありませんが、悪天候の場合には閉園しますので、雨等が降っている場合には下記電話番号にお問合せください。
開催場所	吉乃園(千葉県松戸市金ケ作269-3 ☎047-387-3281)
アクセス	新京成線五香駅より徒歩15分 ※駐車場スペースには限りがありますので、できるだけ公共の電車・バスをご利用ください。
参加資格	食品健保の被保険者、被扶養者
参加費	無料 (お1人様2kgまで) 超過分は各自ご負担となります。 ※梨狩り終了後、計量所にて「参加券」を提出し、2kgを超えた差額をお支払いください。
募集人数	500名 (先着順、定員に達した場合、募集終了となります)
申込方法	下の申込書に必要事項をご記入の上、郵送又はFAXでお申込ください。
申込締切	令和4年6月30日(木)
参加決定	応募多数の場合には先着順とします。 参加者の方には8月上旬頃に送付先住所へ「参加券」と案内を郵送いたします。
その他	●開催場所までの交通費は自己負担となります。●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精算ください。●「参加券」を持参しなかった場合および、上記指定期間以外の梨狩りについては全額自己負担となりますのでご注意ください。また、梨狩りを行わない場合の払戻等もございません。
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 梨狩り申込書

参加 代表者	記号	番号	送付先 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)
同伴者	記号	番号	参加者氏名		

●当健保組合以外の方はイベントの対象者ではありませんので、記入しないでください。

●保険証の記号番号は必ず記入してください。 ●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。

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

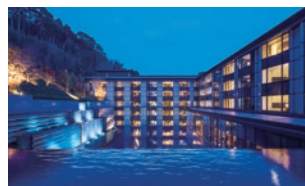
会員制のプライベートリゾートホテルです。当健保組合が会員契約しているため、組合員の皆様方にご利用いただけるようになっています。全国27ヶ所の施設がご利用いただけます。



▲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 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。

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(2022.4~)

※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
軽井沢パセオ (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・ロッジ			
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



ID @139glsre

「エクシブ」LINE公式アカウントご利用ください

「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。



第24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。2022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。



2022年春号から健保だよりの表紙を飾ります!

春号

坂本 竹彦さん
小島屋乳業製菓(株) 『花の公園』

夏号

大橋 彩香さん
マリンフーズ(株) 『真夏の果実』

秋号

谷口 たけ子さん
任意継続被扶養者 『色づくコキア』

冬号

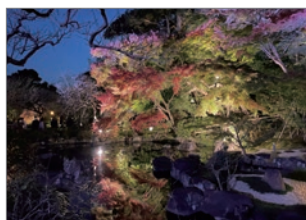
川鍋 悟さん
キーコーヒー(株) 『白鳥の湖』



佳作
『金沢城と桜』
日野 由香子さん
ハーゲンダッツジャパン(株)



佳作
『夏の唐比ハス園』
笠井 勉さん
丸源飲料工業(株)



佳作
『紅葉』
久保出 里佳さん
フレッシュ・デルモンテ・ジャパン(株)



佳作
『青空と白い海』
立野 里佳さん
(株)東京デリー

スポーツクラブルネサンス 法人利用のご案内



新しいジブン、
始めよう。

新生活のスタートに、新しいことを始めようと思っているあなた！
まず、カラダ磨きから始めてみませんか？
カラダを動かすと、自然とココロもリフレッシュ！
ルネサンスの充実のマシンで、運動習慣を始めましょう。

期間限定 4/9(土)▶5/29(日)

月額固定 使いたい放題プラン

月々 9,570 円 (税込)

Monthlyコーポレート会員

おすすめ!

・事務手数料

・月会費 1ヵ月分

・レンタル用品

通常3,630円/月(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ

最大2ヵ月分

0 円

都度払い 使う毎にお支払い

1 回 1,980 円 (税込)

1 Dayコーポレート会員

レンタル用品

通常1,600円/月(税込)

タオル(大小セット)・
シューズ・Tシャツ・
ハーフパンツ

入会当日

0 円

まずは見てから!
ラクラク見学予約はコチラ!



お手続きに
必要なものなど
詳細もご案内
しています。

※特典は新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。※キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。

健康経営賞 受賞事業所一覽 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
JFC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
スターゼン株式会社
株式会社瀬里奈
大京食品株式会社
株式会社タイソンスアンドカンパニー
株式会社TATSUMI
株式会社ドール
株式会社にんべん
ハーゲンダッツジャパン株式会社
株式会社八芳園
株式会社ベジテック
マリンフーズ株式会社
株式会社宮田
株式会社目黒雅叙園

■ 組合会議員退任のお知らせ

互選議員

春宮 孝利

日本ゼネラルフード(株)東京リビングサービス事業本部
令和3年11月30日付

■ 組合会議員就任のお知らせ

互選理事

石川 克彦
丸美屋食品工業(株)
令和4年2月18日付

※敬称略

■ 事業月報 令和3年11月分

	男	女	事業所件数475件
被保険者数	35,505名	26,371名	61,876名
被扶養者数	12,869名	23,642名	36,511名
平均標準報酬月額	367,822円	241,378円	313,933円

■ 事業月報 令和3年12月分

	男	女	事業所件数475件
被保険者数	35,322名	26,278名	61,600名
被扶養者数	12,828名	23,573名	36,401名
平均標準報酬月額	367,776円	241,233円	313,794円

■ 事業月報 令和4年1月分

	男	女	事業所件数474件
被保険者数	35,222名	26,189名	61,411名
被扶養者数	12,848名	23,554名	36,402名
平均標準報酬月額	368,143円	241,369円	314,079円

任意継続被保険者の保険料について

令和4年度(令和4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320,000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。

表紙写真について

「花の公園」
(東京都立川市
昭和記念公園)小島屋乳業製菓(株)
坂本 竹彦さん

色とりどりのチューリップ畑。桜もまだ咲いていました。



家庭常備薬等の斡旋について

申込締切日

7/30(土)

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、コンビニ振替用紙(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

今回よりコンビニ支払いのみとなります(振込手数料無料)

納品の際、コンビニ振替用紙(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、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4年7月30日(土)

振込方法がコンビニ支払いのみとなります。(郵便振り込みはできません)

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・15~18・20・25~30・63・64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	★新プレコール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	★バブロンゴールドA微粒	28包	1,870	1,120		
4	②	★プレコールかぜ薬錠	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	★バブロンSα錠	75錠	1,296	750		
9	②	★エスタックEXネオ	12錠	1,682	1,200		
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 カッコン湯エキス顆粒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	★マイティ 葛根湯液	30ml×3	1,060	490		
15	②	★バブロンSせき止め	12CP	842	390		
16	②	★プレコールせき止め錠 A	40錠	1,870	780		
17	②	★プレコール鼻炎カプセルA	12CP	1,540	450		
18	②	★バブロン鼻炎速溶錠EX	24錠	1,078	680		
19	2	★アレグラFXアレルギー専用鼻炎薬	14錠	1,419	1,120		
20	②	★クラリチンEX 1日1回1錠	7錠	1,518	980		
21	2	★爽A L点鼻薬α	16ml	1,408	450		
22	2	★バブロンキッズかぜシロップ	120ml	990	720		
23	2	★バファリンジュニアかぜ薬a	36錠	979	800		
鎮痛解熱剤							
24	2	★小児用バファリンCII	16錠	550	460		
25	②	★バファリンA	16錠	518	390		
26	②	★バファリンプレミアム	20錠	1,166	890		
27	②	★イブ錠	24錠	626	480		
28	②	★ノーシンピュア	10錠	329	230		
29	②	★バファリンルナ i	20錠	703	570		
30	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							
31		バブロンうがい(270ml×3)	3本セット	4,950	1,980		
32	3	新ルルエースのどスプレーa	30ml	1,650	610		
33	3	龍角散ダイレクトスティックミント	12包	540	350		
34	3	ウィックスMドロップレモン	20粒	432	310		
35	3	イソジンうがい薬	30ml	410	300		
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	新キャベジンコーワS	110錠	917	740		
43	2	大幸正露丸	50粒	529	370		
44	2	大幸セイロガン糖衣A	24錠	778	620		
45	2	ストッパ下痢止め EX	6錠	626	520		
46	2	新ビオフェルミンS錠	130錠	1,004	890		
目薬							
47	2	★爽A L目薬	16ml	1,738	390		
48	2	スマイル40プレミアムDX	15ml	1,815	1,280		
49	3	スマイルコンタクトピュア	12ml	オープン	320		
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	1,684	1,202		
53	2	★アイビッド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

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
眼薬・除菌薬・保健康・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	チョコラBBプラス	60錠	1,382	1,180		
62	3	ハイチオールCプラス2	60錠	1,620	980		
63	②	スリーピン 睡眠改善薬	6CP	968	680		
64	②	ハイヤスミン 睡眠改善薬	10錠	1,320	660		
65	3	アリアンナ ビタミンC2000	240錠	1,944	990		
66		リボビタンDX錠	90錠	オープン	2,380		
水虫薬・外用薬・かゆみ止め・他							
67	②	★ダマリングランデXクリーム	15g	2,200	980		
68	②	★ダマリングランデX液	15ml	2,200	980		
69	②	新オイラックスHクリーム	10g	880	490		
70	2	オロナインH軟膏	20g	440	290		
71	2	★新ウナコーワクール	55ml	968	590		
72	2	★キンカン	50ml	オープン	730		
73	2	★顔周りのかゆみにメソッドWO	12g	1,408	1,220		
74	2	テトラコーチゾン軟膏	5g	1,045	490		
75	3	★ムヒS	6g	オープン	190		
76	3	★マキロンかゆみどめパッチ	24パッチ	506	260		
77	3	メンソレータム軟膏	35g	748	370		
78	3	マキロンS	40ml	495	290		
シブ・消炎剤							
79	3	★ハリックス55EX 冷感	10枚	1,320	490		
80	2	★サロンシップインドメタシンEX	12枚	1,760	690		
81	2	★アンメルツゴールドEX	46ml	1,100	790		
82	2	★バテックス液ID	40ml	1,980	480		
83	3	★バテックスうすびたシブ	12枚	1,078	440		
84	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							
85		ポリマボックス救急箱	L型	3,300	1,780		
86	3	新カットバンA 3サイズ	100枚	1,080	450		
87		バンドエイドキズパワーパッド	10枚	オープン	640		
88		バンドエイドウォーターブロック	40枚	680	450		
89		バンドエイド肌色スタンダードサイズ	50枚	680	380		
90		ケアリーブMサイズ	22枚	432	200		
91	2	ウルノーHPクリーム(ヘパリン類似物)	60g	1,650	950		
92	3	ニューウレアクリーム 20%	45g	972	400		
93		非常持出しセット(C)	25点入	6,800	5,200		
94		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		ジェルコートF	90g	1,100	880		
97		クリーンデンタルFハミガキ	50g	994	480		
98		クリーンデンタルFハミガキセット	50g×2・ハミガキ×2	2,419	980		
99		エレキバン	30粒	1,296	710		
100		マヌカハニー UMF10+	250g	オープン	4,600		
101		抗原キット変異株対応(研究用)	検査1回分	2,980	1,200		
102		足すっきりシート休足時間	6枚	409	300		
103		サージカルマスク SMEW	50枚	オープン	490		
104		キッズサイズサージカルマスク	30枚	オープン	340		
105		シチズン電子体温計防水	CT422	オープン	680		
106		グロックス パルスオキシメーター	YX-301	オープン	6,600		
107		大麦若葉100%	50包	オープン	980		
108		濃くておいしい しょうが湯	20g×18袋	1,058	750		

◎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✓点を付けてください。

☐ 常備薬として備えるため
☐ 家族分の購入
☐ その他()

対象商品:No1~9・15~18・20・25~30・63・64
*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4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。

東京都食品福利共済会から、一般財団法人全国社会保険共済会(全社共)が実施する福利厚生事業をご紹介しますのでお気軽にご利用ください。

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。

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』の録画配信をいたします。申し込み後1か月いつでも視聴できます。お申込者の方にエンディングノートとボールペンを進呈
※視聴後の質問もメールにて承ります。

あんしん葬祭サービス



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

除草・剪定作業の斡旋



横浜市に空き家等を所有している方に住宅の除草・植木の剪定についてシルバー人材センターへの斡旋を行います。見積り時・作業時の立会いが不要なので遠方の方やお忙しい方はぜひご利用ください。

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」で検索

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)

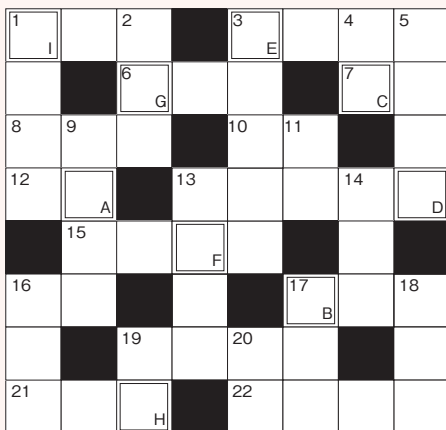
〒101-0045 東京都千代田区神田鍛冶町3-3-5 神田大木ビル

☎ 03-3253-6500

けんぽクイズ

No.358

A～I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 柳川鍋には、この魚
- 2 逢うは〇〇〇の始めなり。
バイバイ
- 3 「排球」がバレーなら、「籠球」は？
- 4 ココからボタ餅、ラッキー！
- 5 モカ、ショコラなどがあるカラー
- 9 お赤飯にパラパラ、白粒＋黒粒
- 11 切れた風、今いづこ
- 13 重量挙げで持ち上げる
- 14 魔法のランプから、ボワ～ンと出現
- 16 究極が「着膨れ」
- 17 ヤモリに似た名の両生類
- 18 暑いよー、ノドより皿がカラカラだ
- 19 パトあり、リヤあり、ハイブリッドあり
- 20 ウチはプロパンよ

ヨコのカギ

- 1 グリム・インソップ・アンデルセンといえば
- 3 浴槽、風呂桶を英語で
- 6 カァカァ、俺たちはクローズだ！
- 7 大仏と鹿で有名な修学旅行のメッカ
- 8 ゴシゴシ、漂白剤でも落ちないわ
- 10 ノートなどの線
- 12 「どうどう」となだめる
- 13 コウモリ姿のスーパーヒーロー
- 15 キーパー、止める！！
- 16 フランス国旗で「自由」を表す色
- 17 「マチュ・ピチュ」は〇〇〇帝国の遺跡
- 19 春の風物詩。親鳥の後をヒナが
ゾロゾロ
- 21 情熱的にかき鳴らす、フラメンコの伴奏
- 22 走るとパタパタしちゃう室内履き



ハンディファン

USB充電式で外出時にも便利。3段階の風力調節機能付き。卓上でも使用できます。



●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(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(2022冬号(No.612))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4年5月31日(火)消印有効

●当選者は夏号(614号)に発表します。