

健保だより

ご家庭にお持ち帰りください。

2023
No.617

春



「桜のころ」(東京都あきる野市乙津花の里) (株)なだ万 杉浦正義さん

令和5年度予算と保健事業が決まりました……	2	繰り返して薬が受け取れる「リフィル処方せん」って何？ ／紹介状なしで大病院を受診すると特別料金が 加算されます ……………	12
第26期組合会議員改選のお知らせ ……………	5	健康診断の結果をご提供ください……………	13
春季合同健診及び集合健診のお知らせ ……………	6	梨狩りのご案内 ……………	17
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…	19
マイナンバーカードの 保険証利用手続きはお済みですか？……………	8	今月の顔「株式会社ブルミッシュ」……………	14
ご家族に異動はありませんか？/ 出産育児一時金が増額されます……………	9	すこやか通信「快眠で体もこころも健康に」……………	15
交通事故など、 第三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	人ごとじゃない!?アレルギー性疾患 ……………	16
接骨院・整骨院を利用される方へ 「受領委任払い」から「償還払い」に 変更することがあります……………	11	第25回 フォトコンテスト入賞作品発表/ 令和5年度イベント予定……………	18
		リゾートトラストのご案内……………	20
		共済会だより……………	21
		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	
		けんぽクイズ／我が家のペット写真館……………	裏表紙



令和5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

TEL03(3833)5167(直)

組合指定医療機関

幸楽メディカルクリニック

TEL03(3355)0308(直)

補助金 TEL03(3833)5193(直)



健康診断

健康診断A

対象者：35歳未満の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

対象者：35歳以上の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

対象者：40歳以上の被扶養者、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)を利用できないために、その他の機関(保健所・診療所・病院等)で健康診断を受けた場合に支給

＊他の医療機関などで実施

人間ドック

対象者：35歳以上の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、いずれかをご選択ください。
●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

対象者：40歳以上の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）

対象者：35歳以上の被保険者及び被扶養者

受診料：5,000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(38833)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

接種対象者：65歳未満の被保険者

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

補助金対象者：65歳未満の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(20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カ所の施設

●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）

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

TEL050(5846)1234

*ニユーグリーンピア津南(新潟県中魚沼郡津南町)

TEL025(765)4611

<https://new-greenpia.com>

*リンル生命の森（千葉県長生郡長柄町）

TEL0475(35)33333

*那須高原「繭の里」（栃木県那須郡那須町）

TEL0120(76)55554

*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(38833)5150(直)



▼体育奨励の事業

●スポーツクラ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

TEL03(38833)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。）



暮らしQuiz

桜の開花宣言は、一本の木にどのくらい咲いたら開花とされる？

①1輪の花が咲いた時 ②5～6輪の花が咲いた時 ③10輪以上の花が咲いた時

答え ②

令和5年度 保険料率について

令和5年度の事業計画及び収入支出予算は、第177回組合会において承認されました。一般保険料率と調整保険料率の合計は1,000分の95で4年度と変更ありませんが、内訳として一般保険料率が1,000分の93.71から93.70、調整保険料率が1,000分の1.29から1.30となります。介護保険料率は変更なく1,000分の19.0となります。



		旧保険料率 (令和5年2月分まで)	
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	

		新保険料率 (令和5年3月分から)
		93.70 / 1,000
		56.40 / 1,000
		37.30 / 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5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	24,899,350	402,902	88.8%
調整保険料収入	346,455	5,606	1.2%
国庫負担金収入	12,643	205	0.1%
その他	1	0	0.0%
繰入金	2,265,411	36,657	8.1%
国庫補助金収入	10,004	162	0.0%
財政調整事業交付金	276,001	4,466	1.0%
雑収入	240,374	3,890	0.9%
合計	28,050,239	453,887	100.0%

支出

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)	割合	
事務費	472,897	7,652	1.7%	
保険給付費	15,507,111	250,924	55.3%	
納付金	前期高齢者納付金	3,790,555	61,336	13.5%
	後期高齢者支援金	6,111,083	98,885	21.8%
	病床転換支援金	10	0	0.0%
	日雇拋出金	1	0	0.0%
	退職者給付拋出金	80	1	0.0%
小計	9,901,729	160,222	35.3%	
保健事業費	1,133,743	18,345	4.0%	
財政調整事業拋出金	346,455	5,606	1.2%	
その他	223,090	3,610	0.8%	
予備費	465,214	7,528	1.7%	
合計	28,050,239	453,887	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	3,161,204	92,704	100.0%
雑収入	5	0	0.0%
合計	3,161,209	92,704	100.0%

支出

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)	割合
介護納付金	2,941,273	86,254	93.0%
介護保険料還付金	400	12	0.0%
一般勘定繰入	219,535	6,438	6.9%
雑支出	1	0	0.0%
合計	3,161,209	92,704	100.0%

(注) 端数処理のため合計が一致しない場合があります。



第25期の組合会議員の任期が、令和5年5月14日をもって満了いたしますので、来る5月15日に第26期組合会議員の選挙を予定しています。

この議員の選出は健康保険法第18条第3項「組合会議員の定数は、偶数とし、その半数は、設立事業所の事業主において設立事業所の事業主（その代理人を含む。）及び設立事業所に使用される者のうちから選定し、他の半数は、被保険者である組合員において互選する。」に基づいて行うものであり、当健保組合の議員定数は48名で、事業主代表の選定議員24名、被保険者代表の互選議員24名となっております。

選定議員の選定にあたっては、多数事業所による総合組合の特質から、代表事業主に選定権を委任するかたちをとり、先に事業主各位にご通知申し上げます。

互選議員24名は別表のように、各選挙区の議員定数によって選挙を予定しています。

公告 (予定)

当組合の組合会議員は、令和5年5月14日で任期が満了するので、組合会議員選挙執行規程第2条及び第3条の規定に基づき、左記により選挙を行います。

記

「互選議員選挙日程」

一、選挙の期日

令和5年5月15日(月)

一、立候補の届出

令和5年4月19日(水)午前9時から

令和5年5月8日(月)午後5時まで

組合所定の届書に被保険者20名以上の推薦を得て届出をしてください。

一、投票の日時

令和5年5月15日(月)

午前11時から午後3時まで

一、開票の日時

令和5年5月15日(月)

午後3時から

一、選挙会場及び選挙すべき議員の数(別表のとおり)

(別表)

選挙区		選挙会場	議員定数
1区	千代田、中央	東食健保上野会館 台東区東上野2-25-8 (立候補者数が定数を超えた場合、郵送投票も可能とする。)	6名
2区	港、品川、大田		5名
3区	新宿、渋谷、中野、目黒		5名
4区	台東、文京、墨田、豊島、北、板橋、荒川		3名
5区	江東、江戸川、葛飾、足立		2名
6区	杉並、世田谷、練馬、多摩地区、及びその他規約第43条に規定する地区		3名

春季合同健診及び集合健診のお知らせ

会場により受付時間が異なりますので、ご確認のうえご利用ください。

予約不要です

健康診断コース 及び受診料

- 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)
 ※ 年齢は年度内の年齢です。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。

持ち物

ご確認の上、当日ご持参ください。

健康診断 …当健保組合指定の「健康診断受診票」と「健康保険証」

特定健診 …「特定健診受診券(セット券)」と「健康保険証」

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。

ご注意ください

各種健診の利用は、年度内(令和5年4月1日～令和6年3月31日)1回となります。
 人間ドックや補助金申請を含め、いずれかを選択しご利用ください。

	実施日	受付時間 12:00～13:30除く	会場	所在地
銀座	5/15(月)・5/16(火) 6/5(月)・6/6(火)	9:00～16:00	銀座フェニックスプラザ3階	中央区銀座3-9-11
築地	5/25(木)・6/29(木)	10:00～16:00	築地本願寺間法ホール2階	中央区築地3-15-1
日本橋	5/10(水)・6/26(月) 6/27(火)	9:00～16:00	日本橋プラザ3階	中央区日本橋2-3-4
渋谷	5/22(月)・5/23(火)	9:00～16:00	TKPガーデンシティ渋谷1階ホールA	渋谷区渋谷2-22-3
池袋	6/12(月)	10:00～16:00	池袋サンシャイン文化会館5階	豊島区東池袋3-1-4
	6/13(火)	10:00～15:30		
町田	6/2(金)	10:00～16:00	町田市文化交流センター6階	町田市原町田4-1-14
上野	6/3(土)・9/9(土)	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
新宿	4/28(金)・5/24(水) 6/30(金)・7/31(月) 8/25(金)・9/1(金) 9/19(火)	9:00～16:00	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
名古屋	5/8(月)・5/9(火)	10:00～16:00	名古屋桜華会館2階	名古屋市中区三の丸 1-7-2
横浜	5/12(金)	10:00～16:00	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
大阪	5/18(木)・5/19(金)	10:00～16:00	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
津田沼	5/26(金)	10:00～16:00	津田沼モリシアホール4階	習志野市谷津1-16-1
川崎	5/29(月)	10:00～16:00	川崎市産業振興会館4階	川崎市幸区堀川町 66-20
柏	5/31(水)	10:00～16:00	柏商工会議所4階	柏市東上町7-18
仙台	6/19(月)	10:00～16:00	仙台商工会議所7階	仙台市青葉区本町 2-16-12

お問い合わせは

健康管理センター TEL 03(5688)5431

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4年4月～令和5年3月受診分 ▶ 令和5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 ▶ 健診費用から**5,000円**を差し引いた額に対し、**2,000円を限度**に支給

人間ドック ▶ 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

※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

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

政府は令和6年秋に保険証を廃止する方針を示しました

マイナンバーカードの 保険証利用手続きは お済みですか？



こんなメリットがあります！

- 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。
- 医療費が高額となったとき、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。
- **マイナポータル**※を通じて薬の履歴や特定健診情報の閲覧及び医療控除の手続きができます。
- マイナンバーカードを保険証として利用した場合、初診料等の自己負担が安くなります。

※**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

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



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!



お問い合わせは

業務第一課 TEL 03(3833)5152

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！



令和4年度における保険証の検認にかかる被扶養者
確認調書をご提出いただき、誠に有難うございました。

お問い合わせは

業務第一課 TEL 03(3833)5152

令和5年4月から 出産育児一時金が増額されます

令和5年4月1日から、出産育児一時金の額は令和4年度における出産費用の平均額の推計等を勘案し、現行の**40.8万円**から**48.8万円***に引き上げられます。



* これにより産科医療補償制度の加算対象となる出産に係る出産育児一時金等の支給額は以下のとおりです。

現行

40.8万円 + 加算額 1.2万円

総額 **42**万円

改正後

48.8万円 + 加算額 1.2万円

総額 **50**万円

お問い合わせは

業務第二課 TEL 03(3833)5191

暮らしQuiz

「おかき」と「せんべい」、違いは何？

①作り方の違い ②硬さの違い ③原料の違い

答え ③

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。

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

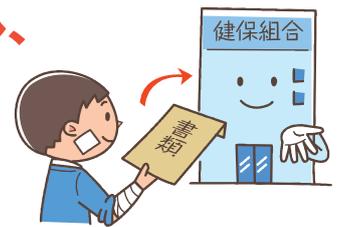
病院では診断書、領収書をもらっておきましょう。



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*

※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

ゴルフ場で他人の打球が当たった



購入した物や飲食での食中毒



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 調査課 TEL 03(3833)5156

接骨院・整骨院
を利用される方へ

対象となる事例に該当した場合

「受領委任払い」から「償還払い」に変更することがあります

接骨院・整骨院で健康保険が使える施術を受けた場合、「受領委任払い」を利用することによって施術料金の窓口負担は3割負担（一般）となりますが、施術を受けた方が下記の「償還払いへの変更となる事例」に該当したときは、「償還払い」に変更することがありますので、健保組合からの施術内容の確認などがありましたら必ずご回答ください。

償還払いへの変更となる事例

- 健保組合等が繰り返し患者照会を行っても回答しない患者
- 複数の施術所（接骨院・整骨院）で同部位の施術を重複して受けている患者
- 自己施術
- 自家施術

変更の対象となる方には、個別にご連絡いたします。



受領委任払い

窓口で自己負担分を支払います。
接骨院・整骨院が健保組合に療養費を請求します。



償還払い

窓口で全額を支払います。
患者が後から健保組合に療養費を請求します。



●適正利用については、当健保組合ホームページでご案内しております。

お問い合わせは 業務第二課 TEL 03(3833)5191



お薬受診が減らせる?!

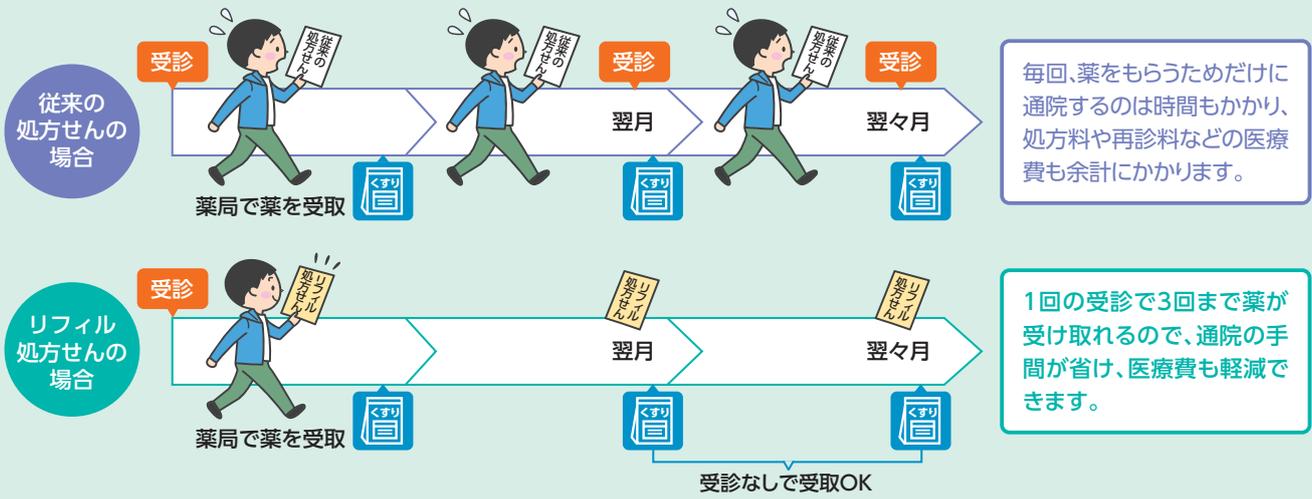
繰り返して薬が受け取れる「リフィル処方せん」って何?

リフィル処方箋とは

長いあいだ同じ薬を飲んでいるなど病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合、医療機関で処方せんを毎回もらわず、同じ処方せんを薬局で最大3回まで繰り返し使用できる仕組みです。

くわしくは、医師に相談してみましょう。

■ひと月に1回、病院を受診していた人の場合



紹介状なしで大病院を受診すると特別料金が加算されます

紹介状を持たずにいきなり大病院を受診すると、特別料金が加算され、自己負担が高くなってしまいます。特別料金の額は、令和4年10月からさらに高くなりました。

■対象病院

- ・ 特定機能病院
- ・ 一般病床200床以上の地域医療支援病院
- ・ 一般病床201床以上の紹介受診重点医療機関

特別料金の額（最低金額）

令和4年9月まで

	医科	歯科
初診	5,000円	3,000円
再診	2,500円	1,500円

令和4年10月から

	医科	歯科
初診	7,000円	5,000円
再診	3,000円	1,900円

かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、身近にあって健康に関することを何でも気軽に相談できて、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる医師のことです。自宅や職場近くの中小病院(200床未満)等から見つけておくとよいでしょう。

紹介状を作成してもらう場合でも、健康保険が適用されるので自己負担は大病院の特別料金よりずっと安くなります。

お問い合わせは

業務第二課

TEL 03(3833)5191

健康診断の結果をご提供ください

当健保組合では、組合員の健康の保持・増進のため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）の結果の提供をお願いしています。

当健保組合が健診結果を把握している対象者は
これらの方です。

健保組合が
実施する健診等を
受診した方

健診等の
補助金を
申請した方

上記以外の方で、その他の健診実施機関やパート勤務先で健診を受診された方は、受診されたことを把握するため健診結果の提出をお願いします。

・健診の結果表(写)

・質問票

(40歳以上対象 当健保組合ホームページよりダウンロードしてください)

送付先 〒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 健康管理センター

被保険者の皆様方へ

ご家族の方の健診結果のご提供にご協力ください。



お問い合わせは 情報管理課 TEL03(3833)5155

F a
c e

No.124

This Month

(株)ブールミッシュ
人事課

中村 樹さん

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



1973年3月オープン当初のブールミッシュ渋谷本店

● 会社の紹介

ブールミッシュは1973年3月3日に渋谷公園通りに開いた路面店からスタートいたしました。2004年には創業者 吉田菊次郎の長年の夢であった銀座に本店を移し、以降は銀座ブールミッシュとして新たな一歩を踏み出しました。

現在は神奈川・大阪にあるセントラルキッチンで製造した洋菓子を、全国の有名百貨店を中心に、空港・駅構内、SC、ホテル、路面店など100店舗を超える店舗で販売しております。

今年で創業50周年を迎えるブールミッシュは、今後も原点を忘れず、従

業員一同の個性と創意を結集した洋菓子を通じて、お客様の健康と食生活の喜びを目指すパティスリーであり続けられるよう努めてまいります。

業員一同の個性と創意を結集した洋菓子を通じて、お客様の健康と食生活の喜びを目指すパティスリーであり続けられるよう努めてまいります。

● 私の仕事

人事課に所属しており、勤怠管理、給与計算、社会保険手続き、年末調整などの労務とアルバイト・中途社員の求人と人事面接対応の採用業務を担当しています。

労務は「ミスなく、滞りなく」が求められますが、法改正により業務フローが大きく変わることがあったり、イレギュラーな手続きが発生したりするこ



春季限定商品：
さくら香るチェリームース



期間限定商品：
ペリトリュフケーキ

とがついてまいります。

採用業務は一見華やかですが、採用難は年々激化していきまますし、会社と求職者の橋渡しのために苦しい決断をすることも少なくありません。

仕事に行き詰まったときにはブールミッシュのお店に寄り、スタッフの丁寧な接客や、綺麗に美味しく作られたお菓子を、ひとりの客に立ち戻って味わうことで「がんばろう！」と奮起しています。

● 私の健康法

大学生の頃からスムージーを朝食の代わりにして摂るようにしています。

豆乳や飲むヨーグルトをベースに、バナナ、リンゴ、キウイなどを使うことが多いです。

リンゴとキウイは皮に栄養が多く含まれているので、水洗いし、ヘタを落として、皮ごとミキサーにかけてスムージーにするようにしています。

野菜を使ったスムージーも試したのですが、根気が必要な味だったため、美味しく続けることを目標にフルーツのスムージーを習慣にしています。

もう一つ、職務上デスクワークが中心なので、摂取カロリーの量に気を付けています。

とりわけ夕食は、ごはん、パン、麺類といった主食を控えて、腹八分目になるように心がけています。

快眠で体もこころも健康に

睡眠は心身の疲労を回復する働きがあり、睡眠時間の確保だけでなく、睡眠の質が大切です。睡眠の質の悪化は高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高め、またこころの病気や事故にもつながります。今回は快眠に導くポイントを紹介します。

睡眠の質を高める生活習慣

できることから
実行しましょう！



朝の光で
体内時計をリセット



しっかり朝食！



平日と休日の起床時間の
差は2時間以内に



日中の活動と自然光で
昼夜のメリハリを



昼寝は早めの
午後30分以内に



適度な運動習慣



カフェイン摂取は
就寝4時間前までに



食事は就寝2時間前
までに



ぬるめのお風呂
就寝1~2時間前が
理想的



寝酒は眠りが浅くなる
ので控えめに



就寝前のスマホなどの
明るい光は避け
睡眠の質を高める

体重管理も 快眠への第一歩！

肥満は睡眠時無呼吸症候群の原因の1つです。適正体重の維持を！



睡眠の質を高める3種類のアミノ酸

3種類のアミノ酸のうち、トリプトファンは体内で合成できない必須アミノ酸です。しっかり食事からとりましょう。

① トリプトファン

- ・ 快眠へ導くホルモンの材料
- ★セロトニン(幸せホルモン)
心の安定に関係
- ★メラトニン(睡眠ホルモン)
睡眠のリズムを整える

- ・ 乳製品 ・ 卵 ・ バナナ ・ 肉類
- ・ 魚類 ・ 大豆製品 ・ ナッツ



② グリシン

- ・ 身体の深部体温を下げて心地よい眠りに

- ・ 肉類
- ・ 魚介類



③ GABA (ギャバ)

- ・ 緊張、ストレス、イライラの緩和
- ・ 興奮を抑えてリラックス

- ・ 発芽玄米 ・ 雑穀 ・ ジャがいも
- ・ トマト ・ なす ・ 発酵食品



~おすすめのリラックス方法~

- アイマスク
- ストレッチ
- マッサージ
- 音楽
- 香り
- 寝具選びなど



人ごとじゃない!?

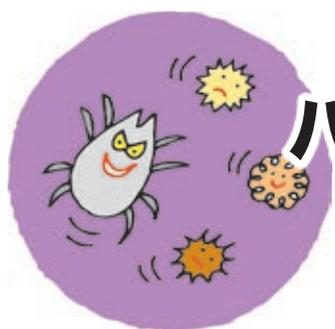
身近な

アレルギー性疾患

アレルギーに対策を

私たちのからだには、細菌やウイルスなど異物から身を守る「免疫」があります。免疫が過剰に働いて、くしゃみや発疹、呼吸困難などの症状を起こしてしまう状態が「アレルギー」です。原因や症状は人によってさまざまですが、特に**身近なアレルギー（アレルギーの原因物質）**に対しては、普段から対策しておくことも大切です。

4つの身近なアレルギー



1 ハウスダスト

目に見えない小さなホコリ。ダニの死がいやフン、黄砂などの砂ぼこり、カビや細菌など。

主なアレルギー症状は？

くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ、皮膚の炎症、せき など

気をつけることは？

ダニやカビはホコリと湿気を好みます。こまめな掃除や換気を行いましょう。



2 食品

そば、卵、牛乳、魚卵、カニ・エビなどの甲殻類、小麦、大豆など。

主なアレルギー症状は？

皮膚のかゆみ、じんましん、目のかゆみ、くしゃみ、せき、吐き気や嘔吐、腹痛 など

気をつけることは？

こわいのは「アナフィラキシーショック」。呼吸困難などを起こしたときは、救急車などで急いで病院に行きましょう。



3 ペット

猫や犬、ハムスター、ウサギなどの動物のだ液、フケ、抜け毛、フンなど。

主なアレルギー症状は？

くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ、皮膚の炎症、じんましん、せき など

気をつけることは？

こまめなブラッシングや手洗い・うがいをしてアレルギーをからだの中に入れないようにしましょう。



4 花粉

春はスギやヒノキ、秋はブタクサ、ヨモギ、カナムグラなど。

主なアレルギー症状は？

くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目の充血やかゆみ、皮膚のかゆみ、頭痛やだるさ など

気をつけることは？

普段から手洗い・うがい・洗顔を行い、花粉に触れる機会・量を減らして悪化を防ぎましょう。

健康日本21イベント

梨狩りを開催 いたします!!

健康日本21イベント「梨狩り」では開催期間中、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、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5年8月20日(日)～令和5年9月24日(日) 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吉乃園にお問合せください。
開催場所	吉乃園(千葉県松戸市金ヶ作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・バスにてご来場ください。
参加資格	食品健保の被保険者、被扶養者(組合員以外のご家族も入園できますが、梨のプレゼントはありません)
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ください。
募集人数	500名 (先着順)
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5年6月30日(金) (定員に達した場合、募集終了となります)
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	<ul style="list-style-type: none"> ●開催場所までの交通費は自己負担となります。 ●「参加券」を持参しなかった場合及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。
申込先	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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。

第25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。2023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。

2023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	掲載号	氏名	事業所名	タイトル
春号	杉浦 正義さん	(株)なだ万	『桜のころ』	秋号	石井 健治さん	(株)伊藤園	『早冬の雲海抱く富士山』
夏号	坂本 竹彦さん	小島屋乳業製菓(株)	『秩父の夏まつり』	冬号	立野 里佳さん	(株)東京デリー	『スノーツリー』



佳作



『メジロのお花見』
笠井 勉さん 丸源飲料工業(株)



佳作



『北浅川の朝』
青木 政夫さん (株)むつみ



佳作



『雲海に埋まる覚満淵』
川鍋 悟さん キーコーヒー(株)



佳作



『氷の芸術』
久保出 里佳さん フレッシュ・デルモンテ・ジャパン(株)

イベント開催予定

令和5年度は下記の日程イベント開催予定です。
詳細については健保だより、ホームページでご案内いたします。



イベント名	開催日程	ご案内
潮干狩り	5月8日～7月22日	募集終了しました
梨狩り	8月～9月	P17でご案内しております
芋ほり	10月22日	夏号掲載予定
いちご狩り	2月～3月	秋号掲載予定

お問い合わせは 総務課 TEL 03(3833)5150

健康経営賞 受賞事業所一覽 18社(五十音順)

- 株式会社伊藤園
- 株式会社榮太樓總本舗
- 共立食品工業株式会社
- 銀座アスター食品株式会社
- ゴディバジャパン株式会社
- 株式会社コロンバン
- JFCジャパン株式会社
- 株式会社スープロストックトーキョー
- スターゼン株式会社
- 株式会社タイソングズアンドカンパニー
- 株式会社タカノフルーツパーラー
- 東京食肉市場株式会社
- 株式会社 ドール
- 株式会社虎屋
- 株式会社永谷園
- 株式会社 にんべん
- ハーゲンダッツジャパン株式会社
- 山屋食品株式会社



■ 事業月報 令和4年11月分

	男	女	事業所件数464件
被保険者数	34,958名	26,983名	61,941名
被扶養者数	12,593名	22,613名	35,206名
平均標準報酬月額	375,616円	244,672円	318,573円

■ 事業月報 令和4年12月分

	男	女	事業所件数465件
被保険者数	34,894名	27,032名	61,926名
被扶養者数	12,596名	22,603名	35,199名
平均標準報酬月額	375,603円	244,450円	318,352円

■ 事業月報 令和5年1月分

	男	女	事業所件数465件
被保険者数	34,813名	26,976名	61,789名
被扶養者数	12,570名	22,546名	35,116名
平均標準報酬月額	375,798円	244,560円	318,502円

任意継続被保険者の保険料について

令和5年度(令和5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。

■ 編入事業所

事業所名称	所在地
VM2Holdings(株)	港区六本木

■ 所在地変更事業所

事業所名称	新住所	旧住所
(株)花十番	品川区北品川	港区麻布十番



表紙写真について

「桜のころ」
(株)なだ万
杉浦 正義さん



地元にある有名な花園です。菜の花と桜の競演が見事でした。

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カ所の施設がご利用いただけます。



▲エクスピ有馬離宮(施設内中庭)



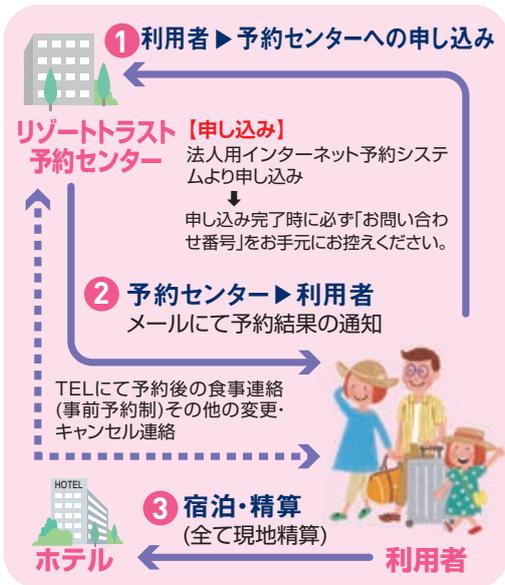
▲エクスピ箱根離宮



▲エクスピ湯河原離宮(施設内水庭)



▲エクスピ京都 八瀬離宮(施設内中庭)



ご予約受け 全施設3か月前の同日から

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(2023.4~)

※料金は10%の税込価格です

■エクスピ			
ホテル名	利用料金/1室	部屋タイプ	定員
那須白河 那須白河ドギーム・ヴィラ	15,400円	和洋	5名
山中湖	15,400円	和洋/(洋)	4~5名
軽井沢	13,750円	和洋/(洋)	4~5名
軽井沢パセオ (一部ドギールームあり)	16,500円	1ベッド	2名
	19,800円	和洋	5名
蓼科	15,400円	和洋	5名
湯河原離宮 (一部ドギールームあり)	16,500円	1ベッド和/洋	2名
	18,700円	和モダン	4名
	19,250円	和モダン	5名
箱根離宮	16,500円	1ベッド和	2名
	17,600円	1ベッド洋	3名
	20,350円	和洋	5名
	22,550円	和モダン	5名
初島クラブ	11,000円	洋	2名
伊豆	11,000円	和/洋	4名
	12,650円	和洋	5名
浜名湖	15,400円	和洋	5名
琵琶湖	13,750円	和洋	4名
	15,400円	和洋	5名
鳥羽	11,000円	和洋/洋	3~5名
	12,650円	コテージ和洋/洋	4~5名
	13,750円	洋(リニューアル)	3名
	14,850円	和モダン(リニューアル)	5名

鳥羽アネックス	11,000円	洋	3名
	13,750円	洋	3名
鳥羽別邸 (一部ドギールームあり)	17,050円	1ベッド座敷	2名
	18,700円	1ベッド座敷	2名
	19,800円	残月床	4~5名
	20,350円	残月床	4~5名
京都 八瀬離宮	16,500円	和洋	5名
白浜	11,000円	洋	4名
白浜アネックス	15,400円	和洋/(洋)	4~5名
	16,500円	1ベッド洋	3名
有馬離宮	17,600円	1ベッド和	2名
	20,350円	1ベッド和/和モダン	2~5名
	23,650円	洋洋	4名
淡路島	11,000円	洋	2名
	13,750円	和洋	5名
	15,400円	和洋	5名
鳴門	15,400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	和洋スタンダード/デラックス	3~5名

別府	13,200円	和モダンスーパーベリア	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

「エクスピ」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。



家庭常備薬等の斡旋について

申込締切日

7/31(月)

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 22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、下記取扱い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」

下記取扱い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

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：近藤哲也

●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文文生薬第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	近藤哲也(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

		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	薬剤師：近藤哲也(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)
店舗外観	店舗内の陳列状況	店舗の営業時間および特定販売を行う時間	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。
		特定販売を行う医薬品の使用期限	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5年7月31日(月)

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
- ③ 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
- 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・③のうちNO:1・3~9・15~18・21~23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。

★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
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PL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	★プレコールかぜ薬錠	60錠	2,200	620		
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	750		
9	②	★新ルルエース	50錠	1,133	430		
10	②	★葛根湯エキス錠クラシエ パウチ	50錠	1,540	740		
11	②	★葛根湯エキス顆粒クラシエ	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	★パブロン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	★パブロン鼻炎カプセルSα	24CP	1,320	790		
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a	16ml	1,408	450		
22	②	★アルガード 鼻炎クールスプレーa	15ml	1,023	620		
23	②	★パブロンキッズかぜシロップ	120ml	990	720		
鎮痛解熱剤							
24	②	★小児用パファリンCII	16錠	550	460		
25	②	★パファリンA	16錠	518	390		
26	②	★パ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	★ナロンm アセトアミノフェン配合	24錠	858	450		
29	②	★パファリンルナ i	20錠	703	570		
30	②	★新セデス錠	10錠	702	360		
31	②	★スカイブロンEX	50錠	880	380		
うがい・のど薬・トローチ・口内炎パッチ							
32	②	★浅田飴クールS シュガーレス	40錠	800	560		
33	②	★龍角散ダイレクトスティックミント	12包	540	350		
34	②	★ヴィックスMドロップレモン	20粒	432	310		
35	③	★新ルルエースのどスプレーa	30ml	1,650	610		
36	③	★イソジンうがい薬	30ml	410	300		
37	③	★コサジンうがい薬	300ml	2,090	680		
38	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							
39	②	★太田胃散分包	16包	637	500		
40	②	★第一三共胃腸薬<錠剤>	50錠	770	490		
41	②	★第一三共胃腸薬<細粒>	12包	770	490		
42	②	★スクラート胃腸薬(空腹時睡眠中に効く)	36錠	1,025	630		
43	②	★大正漢方胃腸薬	12包	1,067	730		
44	②	★大幸正露丸	50粒	529	370		
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	★ル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	★アイリスCL-1ネオ	0.4ml×30本	1,100	650		
53	②	★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		

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	★ベアA錠	60錠	1,584	980		
62	③	★ハイチオールCプラス2	60錠	1,620	980		
63	②	★クラシエ八味地黄丸A	180錠	2,420	1,680		
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	③	★リポビタン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非ステロイド	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		
シブシブ・消炎剤							
79	③	★ホルキスS冷感	48枚	1,815	730		
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	★パテックス液ID	40ml	1,980	480		
83	③	★パテックスうすびたシブシブ	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	③	★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	③	★バンドエイドキズパワーパッド	10枚	オープン	640		
88	③	★バンドエイドウォーターブロック	40枚	680	450		
89	③	★バンドエイド肌色スタンダードサイズ	50枚	680	380		
90	③	★ケアリーブMサイズ	22枚	432	200		
91	②	★ウルーHPクリーム(ハバリン類似物)	60g	1,650	950		
92	③	★ニューウレアカリーム 20%	45g	972	400		
93	③	★非常持出しセット(C)	25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	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	★熱ピット止シート 子供用	16枚	オープン	380		
101	③	★スマートフォンウォッチ 検温器付	血中酸素計付	オープン	9,800		
102	③	★足すっきりシート 休憩時間	6枚	409	300		
103	③	★サージカルマスク SMEW	50枚	オープン	490		
104	③	★キッズサイズサージカルマスク	30枚	オープン	340		
105	③	★シチズン電子体温計 予測式 防水15秒	CT707	オープン	1,830		
106	③	★グロックス パルスオキシメーター	YX-301	オープン	6,600		
107	③	★大麦若葉100%	50包	オープン	980		
108	③	★命の母 発酵大豆イソフラボンエクオール	30錠	2,750	1,980		

◎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	フリガナ

申込者氏名 年齢 才 担当者氏名

(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: NO:1・3~9・15~18・21~23
 *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5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。

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10%～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。

シニア ライフ セミナー



当会では、シニアライフをいきいきと過ごすための、各種セミナーを開催しています。2022年度は「年金・健康づくり・終活・リフォーム」を題材に、多くの方にご参加いただきました。2023年度も、ホームページ等でお知らせいたします。

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

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

スマートフォン
はこちら!



けんぽクイズ

No.362

A～Fまでの文字を組み合わせてできる言葉な～に？

1		2		3	4		5
			6				
7						8	
		9	10				
11	12		13			14	15
	16	17			18		
19		20		21			
22				23			

タテのカギ

- 1 柏餅と違い、葉っぱごと食べる派も
- 2 七福神のうち、コツチ携帯
- 3 消毒用でカクテル？ 絶対ダメよ
- 4 十歳の君を「おじちゃん」と呼ぶ男児
- 5 新体操で、ひらひらフルクル～
- 6 中華前菜などに出てくるアヒルの卵
- 7 恋物語。ラブ○○○○。○○○○グレー
- 8 ファイトのスペルで最初の文字
- 9 買い物するとレジでくれます
- 10 10 ÷ 3 = 3 のとき、1は何？
- 11 花嫁さんがトス！ ナイスキャッチ！
- 12 「聞きたくなーい！」と両手でふさぐ
- 13 明太子のママはこの魚

ヨコのカギ

- 1 ドレッシングをかけてモリモリ召し上がれ
- 2 最南の県は沖縄。最北は？
- 3 デッドボールで打者ココへ
- 4 背泳が得意、貝を割って食べるよ
- 5 ボウリングで十本倒せばストライク！
- 6 四つ葉発見！ シアワセは近い？
- 7 はずして遊ぶパズル、○○の輪
- 8 9に点でこの漢字
- 9 焼肉ジュージュー、お子様用は「甘口」
- 10 コレが高じてオッカケに
- 11 分母の上に
- 12 バーなどの男主人。⇄ママ
- 13 抹茶の色、茶色じゃない
- 14 卓球用はガットなし



コールドブリュー コーヒーボトル



冷蔵庫で一晩寝かすだけ。水とコーヒー粉だけで水出しコーヒーが作れます。水出し緑茶なども作れます。

●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Ⓜ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(2023冬号(No.616))の答えは「フレイルヨボウ」でした。正解者の中から30名の方に「非常持出12点セット」をお送りしました。(応募総数196通のうち、正解は192通でした。)

※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5年5月31日(水)消印有効

●当選者は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

