

あなたの健康ライフを応援します

KATSU



DISPLAY

URL <http://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/>

2012 
no.253



新年のご挨拶



東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合
理事長 清水 卓治

あけましておめでとうございます。
被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また日頃より当健康保険組合の事業運営につきましては多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

東日本大震災から約10カ月、放射能汚染や電力不足等さまざまな困難のなか、わが国は復興の途上にあります。9月2日に発足した野田内閣には、日本経済の回復に向けスピード感のある舵取りを期待したいところです。

健康保険組合の財政状況を省みますと、全国1458の健康保険組合合計で4154億円の経常赤字という非常に厳しい状況にあります（平成22年度決算見込）。少子高齢化の進展に伴い医療費の増加が加速しており、健康保険組合には前期高齢者納付金・後期高齢者支援金の過大な負担が求められ、財政圧迫の主因となっています。

むのは自明の理であり、その費用をどう支えていくかを見直す必要があります。現在、国では「社会保障と税の一体改革」の法案化が進められており、①消費税の段階的引き上げ、②共通番号制度の導入、③短時間労働者への社会保険適用拡大など、成案に盛り込まれた大きなテーマがどう具体化されるかが本年の焦点といえるでしょう。また、診療報酬・介護報酬の同時改定の年でもあり、医療・介護の費用としくみにも変更がある見通しです。

当健康保険組合におきましては、特定健診・保健指導を中心に、皆様の健康向上のための保健事業を積極的に実施してまいります。困ったときの支え合いの制度である健康保険組合を維持するためには、皆様のご協力が必要です。よい生活習慣を取り入れて健康管理に努めるとともに、適正受診を心がけていただきますようお願い申し上げます。

最後に、この一年が皆様にとって実り多き年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もよろしくお願いたします

第14期組合会理事・議員（敬称略・50音順）

選 定

理 事 長	清水 卓治	(株)シズオクト
常務理事	吉田 健一	東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合
理 事	植村 公一	東宝舞台(株)
理 事	奥下 雄康	(株)ニップコーポレーション
理 事	小野寺 忠之	(株)春光社
理 事	杉本 公男	協立広告(株)
理 事	萩尾 孝之	(株)都市美工
理 事	松下 一雄	カドマックス(株)
監 事	相原 通宏	(株)相原製作所
議 員	五十畑さく子	(株)イカハタ
議 員	池上 佳之	(株)三恵社
議 員	今井 茂雄	(株)双文社
議 員	川原 一樹	(株)セレスポ
議 員	竹嶋 正實	東京都造園建設業協同組合
議 員	玉井 康雄	(株)功芸社
議 員	武藤 虎之介	(株)広正社
議 員	山口 猛	(株)ジェイアール東日本企画

互 選

理 事	猪股 昭幸	日本造園建設業厚生年金基金
理 事	小花 廣光	(株)共立
理 事	工藤 桂吾	(株)ジェイアール東日本企画
理 事	田口 徳久	(株)博展
理 事	藤原 克己	(株)エヌケービー
理 事	宮地 健	(株)タクミヤ
理 事	村越 有治	(株)ムラコシ工芸
理 事	吉田 守克	(株)トーガシ
監 事	渋谷 紀之	(株)マッシュ
議 員	植村 敏明	アクティオ(株)
議 員	甲斐田 亨	(株)日交
議 員	柏原 隆	(株)光映社
議 員	栗原 勝男	(株)テレフィット
議 員	島村 良助	(株)三祥印刷
議 員	高橋 好美	(株)俳優座劇場
議 員	那須 誠	(株)文宣
議 員	山口 勝令	(株)白水社

干支にちなむ

今年の干支は辰。干支にちなむ動物といえば「竜」ですが、十二支のなかで唯一実在していません。しかし、洋の東西を問わず、世界各地に竜に類する想像上の動物は存在し、姿形は異なっているように思います。自然に対する人類共通の畏れ、憧れの具象だったのでしょいか。

中国博物学の基礎ともいわれる『本草綱目』（李時珍 1518〜1593）にも、堂々とその名を遺しています。いわく、「竜に九似あり。頭は駝に似る、角は鹿に似る、眼は鬼に似る、耳は牛に似る、項は蛇に似る、腹は蜃に似る、鱗は鯉に似る、爪は鷹に似る、掌は虎に似る、これなり」と。中国や我が国の「竜」は、この解説等から芸術家の想像力を得て現在の姿になったものと考えてよいでしょう。さらに、『本草綱目』は、博物学書だけあって形態のみにとどま

タリのはなし



らず、その生態に至るまで詳しく解説しているところがさすがです。いわく、「竜は卵生にして思抱す。雄は風上に鳴き、雌は風下に鳴き、風によって化す。その交われば即ち変じて二小蛇となる：云々」。「思抱」という言葉は耳慣れませんが、どうやら、鳥のような具体的な抱卵ではなく、念ずることでの孵化に至るということのようです。ありえないと思われるようですが、実際、竜の原形のひとつともいわれるイリエワニなどの卵

は、積み上げた植物の枝葉の中に産みつけられ、その発酵熱によって孵化します。孵化までの期間、母親はこれを見守り続け、孵化すると子ワニたちを口にくわえて水辺まで運ぶ様子が観察されています。

魚のなかにも実に奇妙な繁殖生態を見せるタツノオトシゴというヨウジウオに属する小さな不思議な生き物がいます。突き出たような長い顔や鎧をまとったような体で、長い尾を海草に巻きつけて直

立している姿は、まさに「竜の落とし子」そのものです。

もう随分昔のことになります。私は東京・上野動物園の水族館で、このタツノオトシゴの不思議な出産現場に出会ったことがあります。いかにもお腹が大きく膨れた1匹が海草の茎に尾を巻きつけ、体をよじるようにして屈伸しますと、大きなお腹の上部にある穴から、小さなタツノオトシゴが勢いよく水中に飛び出していきま

す。「すごいな、お母さんは！」と思わず声に出しますと、隣にいた水族館スタッフに「違いますよ、産んでいるのはお父さんです」と、小声でたしなめられました。この魚はオスが育児嚢をもち、メスがこの中に産卵し、月満ちてオスが出産するという不思議な習性なのでした。

滋味、興味あふれる動物「竜」、今年こそ昇竜の機運に乗って素敵な一年にしたいものです。

中川 志郎

（財団法人日本動物愛護協会理事長）

生活習慣を改善して、健康でよい一年を！

～当健保は、消化器系疾患全体の割合が全国平均と比べて2倍も高い！～

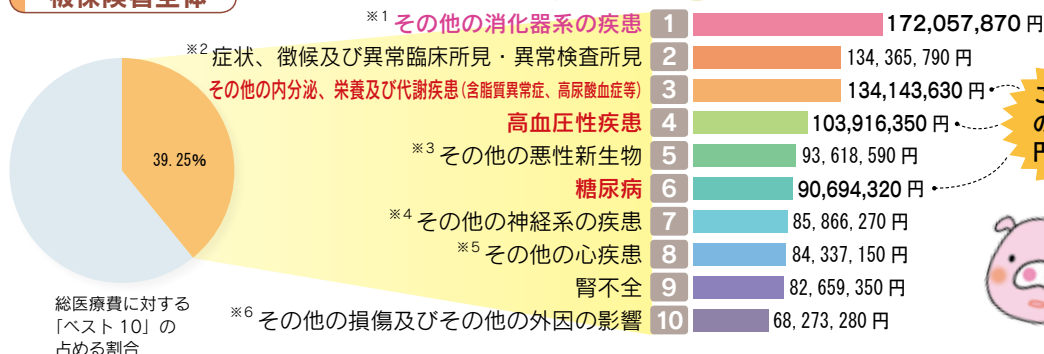
平成22年度の当健保被保険者の医療費を傷病分類ごとにみると、**消化器系疾患**全体の医療費は、総医療費の13.06%を占め、1位の循環器系疾患13.11%とわずかの差で2位となっています。対象者の性別や年齢の分布が違っているので一概に比較できませんが、昨秋厚生労働省から発表された平成21年度国民医療費では、**消化器系疾患**は6.23%で9位となっており、当健保の**消化器系疾患**は、全国と比べて2倍も高い水準となっています。

当健保で医療費の高くなっている循環器系疾患や**消化器系疾患**のなかには、毎日の生活習慣の中で予防・改善できる病気が少なくありません。

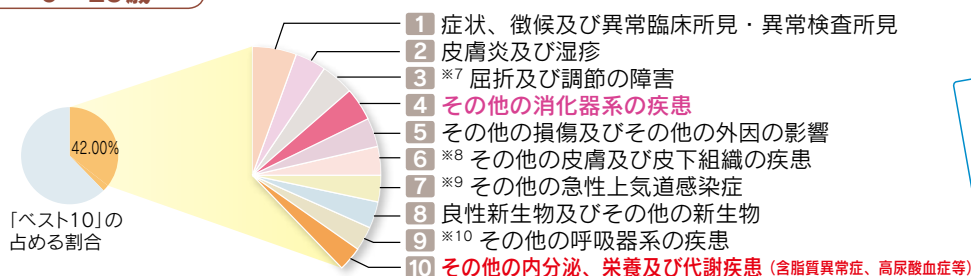
今年は生活習慣を見直して、当健保のみなさんが健康でよい年をおくることができますように！

医療費が高い疾患ベスト10

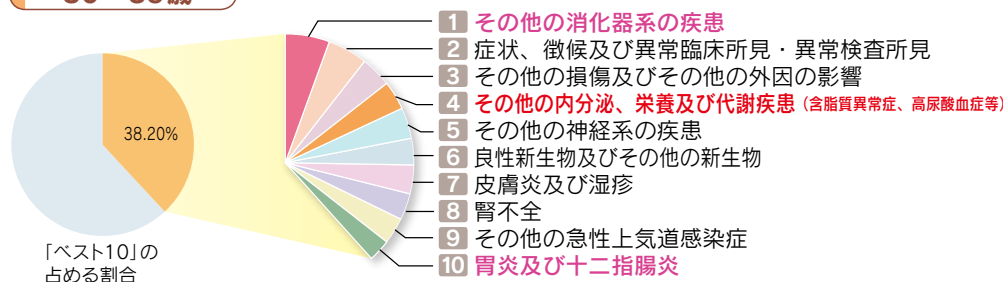
被保険者全体



0～29歳



30～39歳



赤字は、メタボリックシンドローム関連の疾患、ピンク文字は消化器系の疾患だよ。

当健保の被保険者のみなさんは、どのような病気に、多くの医療費を払っているのでしょうか？

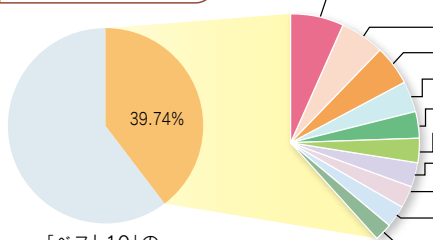
当健保の医療費ランキング！

監修・指導
関谷 剛 (東京大学医学部附属病院)

【補足】

- ※ 1 その他の消化器系の疾患……胃潰瘍・十二指腸潰瘍、胃炎・十二指腸炎、アルコール性肝疾患、慢性肝炎、肝硬変、その他の肝疾患、胆石症・胆のう炎、膵疾患以外の消化器系の疾患で、過敏性腸症候群、便秘症、下痢症、腸炎、嘔吐、等
- ※ 2 症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見……病名のつかないような症状や検査の異常所見、等
- ※ 3 その他の悪性新生物……胃、大腸、肝臓、肺、乳房、子宮、悪性リンパ腫、白血病以外のがんで、膵臓がんや胆のうがん、等
- ※ 4 その他の神経系の疾患……パーキンソン、アルツハイマー、てんかん、脳性まひ、自律神経系の障害以外の神経系の病気で、髄膜炎、睡眠障害、等
- ※ 5 その他の心疾患……虚血性心疾患以外の心疾患で、不整脈、心室細動、等
- ※ 6 その他の損傷及びその他の外因の影響……骨折、頭蓋内・内臓の損傷、やけどや腐食、中毒以外の打撲、傷、脱臼、ねんざ、等
- ※ 7 屈折及び調節の障害……近視、遠視、斜視、等
- ※ 8 その他の皮膚及び皮下組織の疾患……皮膚の感染症、皮膚炎・湿疹以外で、アトピー性皮膚炎やじんましん、等
- ※ 9 その他の急性上気道感染症……かぜ、急性咽喉炎、急性扁桃腺以外で、急性の副鼻腔炎や気管炎、等
- ※ 10 その他の呼吸器系の疾患……アレルギー性鼻炎・副鼻腔炎、気管支炎、肺炎、喘息、慢性閉塞性肺疾患以外で、インフルエンザや気胸など

40～49歳



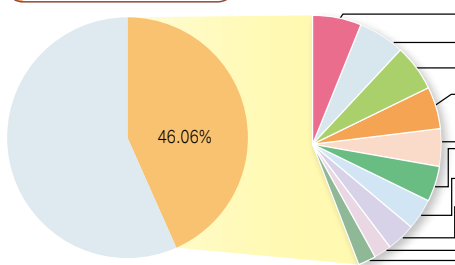
「ベスト10」の占める割合

- 1 その他の消化器系の疾患
- 2 症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見
- 3 その他の内分泌、栄養及び代謝疾患 (含脂質異常症、高尿酸血症等)
- 4 その他の神経系の疾患
- 5 糖尿病
- 6 高血圧性疾患
- 7 腎不全
- 8 その他の損傷及びその他の外因の影響
- 9 その他の心疾患
- 10 胃炎及び十二指腸炎



20歳代のうちから胃腸やメタボに配慮した生活習慣が大事だね。

50～59歳



「ベスト10」の占める割合

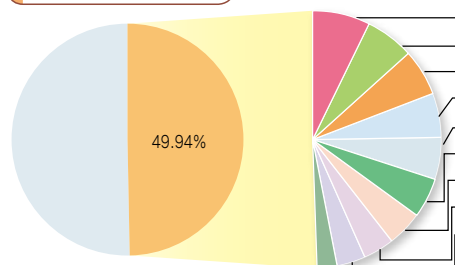
- 1 その他の消化器系の疾患
- 2 その他の悪性新生物
- 3 高血圧性疾患
- 4 その他の内分泌、栄養及び代謝疾患 (含脂質異常症、高尿酸血症等)
- 5 症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見
- 6 糖尿病
- 7 その他の心疾患
- 8 腎不全
- 9 虚血性心疾患
- 10 胃潰瘍及び十二指腸潰瘍

50歳代になると、虚血性心疾患のような重篤な病気もあがってきているよ。



それに、胃・十二指腸炎より、胃・十二指腸潰瘍が増えて、重症化しているね。

60歳以上



「ベスト10」の占める割合

- 1 その他の消化器系の疾患
- 2 高血圧性疾患
- 3 その他の内分泌、栄養及び代謝疾患 (含脂質異常症、高尿酸血症等)
- 4 その他の心疾患
- 5 その他の悪性新生物
- 6 糖尿病
- 7 症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見
- 8 虚血性心疾患
- 9 腎不全
- 10 胃潰瘍及び十二指腸潰瘍



お酒の適量目安

ビールなら…中びん1本
清酒なら…1合
ウイスキー・ブランデーなら…ダブル1杯
焼酎なら…1/2合
ワインなら…グラス2杯

②お酒の飲みすぎや喫煙をやめる
アルコールや喫煙、コーヒーなどの刺激物のとりすぎは、消化器系に負担をかけます。アルコールは適量に抑え、喫煙習慣のある人は今年こそぜひ禁煙を！

①規則正しい生活習慣
胃腸をはじめ消化器の健康を保つためには、十分な睡眠が必要です。また、栄養バランスのよい適量の食事を1日3回規則正しくとることも大切です。食べすぎや、高塩分・高脂質の食事をやめ、腹八分目で一汁三菜(汁物、主菜+副菜二点)を心がけましょう。これはメタボ予防にも有効です。

③しょうずにストレス発散
消化器系の臓器は、自分の意志とは無関係に動く自律神経によって支配されています。そのためストレスを受けると交感神経と副交感神経のバランスを崩して不調をきたします。旅行や運動をするなど、じょうずな気分転換を積極的に行うよう、心がけましょう。

④ピロリ菌対策も万全に
胃炎や潰瘍を引き起こすヘリコバクター・ピロリ菌の有無を調べ、駆除する治療を受けることで胃や十二指腸の炎症が改善されます。

消化器にやさしい生活習慣

今年こそ！
消化器系疾患や
メタボを
予防・改善しよう！

メタボを予防・改善する生活習慣

上記のグラフをみると、メタボリックシンドロームにかかわる疾患(脂質異常症、糖尿病、高血圧)の医療費も低くはありません。これも毎日の生活習慣によって予防・改善できる疾患です。厚生労働省の生活習慣病予防対策のホームページでは、メタボ予防・改善には「1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ」と紹介されています。
20歳代、30歳代におけるよい生活習慣が将来の中・高年代の健康生活をつくります。まずは通勤や仕事、買い物など、日常生活の中で歩く時間を増やし、階段を利用するなど、運動量を増やす工夫をしてみましょう。休日にはウォーキングや、好きなスポーツ、子どもと外で遊ぶなど、積極的に体を動かす機会を設けましょう。

とうちゃんも生活習慣病に気をつけてよ！



そうだな。今年も病気になるまいように、毎日の生活に気をつけてがんばるぞ!!



歯周病は糖尿病の **6** 番目の合併症!?

実は

糖尿病と歯周病には密接な関連が

監修

日本歯科大学生命歯学部歯周病学講座教授
沼部 幸博

最近、糖尿病と歯周病に深い関連があることが注目されています。

下の図のように糖尿病があると歯周病になりやすく、

一方、歯周病が悪化すると血糖のコントロールにも悪影響があることが明らかになっています。



糖尿病とは?

糖尿病は、初期にはほとんど自覚症状がありませんが、血液中の血糖値が高くなり、それが続くとさまざまな合併症を引き起こす怖い病気です。

高血糖

メタボリックシンドロームの診断基準では、空腹時血糖 110 mg/dℓ以上を高血糖としています。*

(初期は無症状)

この段階で血糖をうまくコントロールしていけば合併症を防げる

やがて合併症が出現

- 1 糖尿病性腎症
- 2 糖尿病性網膜症
- 3 糖尿病性神経障害
- 4 心筋梗塞
- 5 脳梗塞
- 6 **歯周病**

※糖尿病診断の際は、空腹時血糖 126mg/dℓ以上等を基準とします。



糖尿病性腎症が進行すると、透析療法(人工透析)が必要となることもあり、高額な医療費がかかるうえに日常生活にも支障をきたすことになってしまいます。近年増加傾向にあります。

歯周病の全身への影響

歯周病の進行によって産生された炎症性のサイトカインや歯周病菌は、血液によって全身に悪影響をもたらします。**糖尿病**のほか、**心臓血管病、脳卒中、肺炎、低体重児出産・早産**などにかかわっているほか、**骨粗しょう症、関節リウマチ、一部のがん**などへの関連も疑われています。

お口の健康管理で

歯周病は、
全身の健康に
悪影響を
及ぼします！

歯周病予防につとめましょう

歯周病は、歯垢（プラーク）に含まれている歯周病菌に感染して、歯肉（歯茎）が腫れたり、出血し、最終的には歯の土台の骨がなくなって歯が抜けてしまう病気で、日本人が歯を失うもっとも大きな原因になっています。日本人の成人の約8割が歯周病（歯

肉炎や歯周炎）にかかっているといわれています。歯周病は、糖尿病のほかにも、肥満、心臓病や動脈硬化、脳血管障害、骨粗しょう症など、全身性の病気とも深くかかわっていることが指摘されています。毎日の生活のなかで予防につとめていきましょう。

喫煙者は、非喫煙者に比べて2～8倍の危険度で、歯周病にかかりやすく、歯周病にかかっても治りしにくいことが報告されています（日本歯周病学会）。



喫煙は、からだの抵抗力を低下させたい、歯垢（プラーク）をつきやすくさせます



タバコは吸わない

歯周病の 予防法



甘いものの間食や
食べすぎを控える

できれば毎食後みがこう。
デンタルフロスや歯間ブラシを使用すると効果的



規則正しい食事と
食後の歯みがき



よくかんで食べる



定期的な検診

定期的にかかりつけの歯科
医院に行き、口の中の検査
や歯石の除去、クリーニング
などを受けましょう





自分のからだは自分で守る！ 健診や医療はじょうずに受けましょう

健康診断

健診を受けよう！
と思ひ立ったら

健康保険組合の健診補助事業制度
をご利用ください！

毎年、年に一度は健康診断を受けましょう。健康保険組合では「健診補助事業制度」があり、一般健診（生活習慣病予防健診・婦人生活習慣病予防健診）では自己負担2,000円、人間ドックは3割の自己負担で受けることができます。

また健康保険組合が契約している健診医療機関は、健診後のフォローも充実しており、結果に異常があれば、速やかに提携先医療機関を紹介してくれます。ですから、安心して健康診断を受けていただけます。

でもからだに不調がある場合は、早急に近くの病院等を受診してくださいね！



平成24年度の健康管理事業について

健康診断事業は、平成23年度と同じ内容で実施予定です。
ただし、受診者負担金については一部改訂されます。

生活習慣病予防健診 受診者一部負担金
婦人生活習慣病予防健診 受診者一部負担金
遠隔地各種健診補助金における一部負担金
(生活習慣病予防健診・婦人生活習慣病予防健診)

2,000円 → 3,000円

安易な

はしご受診は
やめましょう

医療費のムダづかいになり、
からだにも悪影響が！

最近では、セカンドオピニオンといわれる医療の受け方が評価されていますが、軽微な診療のために複数の医療機関にかかったりすることによる医療費の増加が発生しています。

医療費はみなさんから納めていただいた保険料から支払われています。勝手に他の病院を受診するなどのしご受診はやめて、無駄のない受診を心がけましょう。

はしご受診の悪影響

1 注射・投薬の重複は危険です

はしご受診で必要以上の注射を受けたり、薬を服用したりすると副作用が出る可能性があります。

2 時間の無駄や 回復の遅れを招きます

途中まで進んでいた治療を中断して、別の病院で検査からやり直すのは時間の無駄が生じます。他の医師の診断を受けたい場合は、現在の医師に相談し、検査データなどの資料の借用をお願いしてみましょう。

3 医療費の増加は 自分の財布にも悪影響

はしご受診ではそのつど初診料がかかります。検査代・薬代も重複してかかります。

医療費が増大すれば、保険料を引き上げないといけなくなってしまうかもしれないね。



ファミリードクター はいますか？

「健康相談のできる
近所の医師をみつけましょう」



あなたやあなたのご家族の健康状態を見守ってくれるファミリードクター（かかりつけ医）はいますか？ 安心して健康相談のできる医師がいれば、無駄なしご受診や、いきなり大病院へかかる必要はありません。大病院にかかるときは、ファミリードクターに紹介状を書いてもらえば、初診に「非紹介患者初診加算料」等がかからないですみます。

健康保険組合が契約している健診医療機関などを参考にするのも一つの方法です。また、健診を実施している病院ならば、契約健診医療機関外の補助金制度を利用して、ファミリードクターのところで健診を受けることも可能です。

ジェネリック医薬品 を使いましょう

「値段は安い
新薬と同等の有効成分」

「新薬（先発医薬品）」は、承認されるまでに膨大な開発コストがかかっているため、20～25年の特許期間があります。この特許期間が切れた後に新薬と同様の有効成分や分量等で製造された薬を「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」といいます。

開発費が少ない分、2割から8割も値段が安くなります。安くて**厚生労働**



日本ジェネリック医薬品学会 **「かんじゃさんの薬箱」**
<http://www.generic.gr.jp/>

サイト内でジェネリック医薬品の検索ができます。

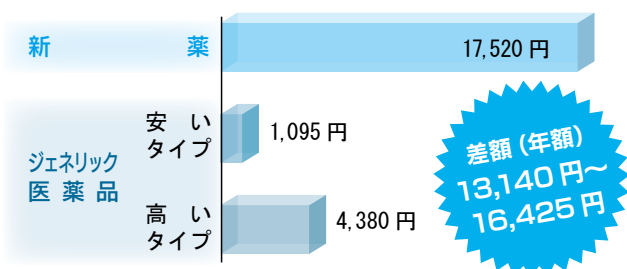
働大臣の承認を受けているので、効果や安全性も折り紙つきです。

ジェネリック医薬品の使用は、医療費の節約につながります。短期間のお試し調剤（分割調剤）もできますので、まずは「**ジェネリックを使いたい**」という意思をかかりつけ医や処方薬局の薬剤師に伝えて、積極的に利用しましょう。

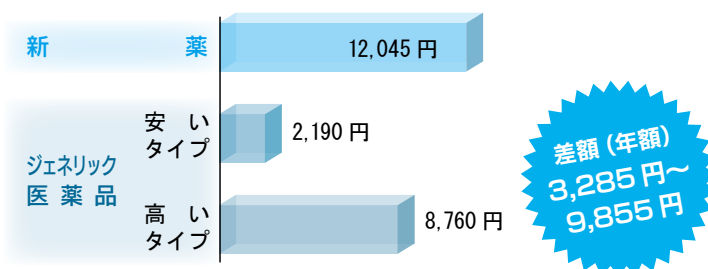
※病気や症状によっては、対応するジェネリック医薬品がない場合もあります。また、医師の方針でジェネリック医薬品への変更が不可の場合は、処方せんにその旨が指示（署名）されます。

ジェネリック医薬品は長期投与の薬ほど効果大

■ 高血圧症（代表的な薬を1日1錠1年間服用）



■ 脂質異常症（代表的な薬を1日1錠1年間服用）



* 3割負担の場合の自己負担額。このほかに調剤技術料、薬剤管理料などが加算されます。（日本ジェネリック医薬品学会 2011年8月現在）

契約保養施設のご案内

東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合の契約保養所は全国にあり、安くご利用いただけます。

被保険者とご家族のみなさまの保養やレジャー、旅行、運動・スポーツ活動などにぜひご利用ください！

契約保養所ご利用方法

①直接、各施設の申し込み先に連絡し予約してください。

その際、施設に左記のことを伝えてください。

- (1) 健康保険組合名
「東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合」
- (2) 事業所名「勤務先の会社名」
- (3) 氏名（利用者代表者の氏名）
- (4) 利用年月日
- (5) 人数とその内訳（大人〇名、子ども〇名）

②利用日の2週間前までに、組合所定の「保養所利用申込書」を必ず提出してください。
申込書は当健保ホームページでダウンロードできます。

③健康保険組合から「利用通知書」を発行します。

④ご利用当日、現地施設に「利用通知書」を提出してください。

（利用の変更および取り消しの場合は、必ず現地施設に連絡をし、了解を得たうえで、健康保険組合にご連絡ください）

利用補助対象者

被保険者および被扶養者

利用後の申請は、補助金の対象になりません。

グリーンピア大沼

北海道茅部郡森町赤井川 229
グリーンピアセンターへ申し込み
申し込み先電話番号 03-5688-4611



グリーンピア津南

新潟県中魚沼郡
津南町秋成 12300
グリーンピアセンターへ申し込み
申し込み先電話番号 03-5688-4611



ペンションふきのとう

北海道虻田郡ニセコ町ニセコ 482
申し込み先電話番号 0136-58-2623



雫石プリンスホテル

岩手県岩手郡雫石町高倉温泉
プリンスホテル予約センターへ申し込み
申し込み先電話番号 0120-33-8686



船員保険保養所 鳴子やすらぎ荘

宮城県大崎市鳴子温泉字星沼 18-2
申し込み先電話番号 0229-87-2121



JTB 協定施設 裏磐梯猫魔ホテル

福島県耶麻郡北塩原村大字檜原字湯平山 1171-1
JTB 各支店、営業所へ申し込み



一望閣

栃木県那須郡那須町湯本 157
さくら総合レジャー予約センターへ申し込み
申し込み先電話番号 03-3434-0333



パーム&ファウンテンテラスホテル

千葉県浦安市明海 7-1-1
申し込み先電話番号 0570-05-1118



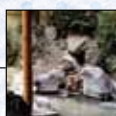
ゆば懐石 山翠楼

神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 673
さくら総合レジャー予約センターへ申し込み
申し込み先電話番号 03-3434-0333



伊東 小涌園

静岡県伊東市広野 2-2-5
さくら総合レジャー予約センターへ申し込み
申し込み先電話番号 03-3434-0333



ラフォーレ倶楽部ホテル白馬八方

長野県北安曇郡白馬村北城 2937
ラフォーレ予約センターへ申し込み
申し込み先電話番号 03-6409-2800



施設名	申込方法	用紙名
ラフォーレ倶楽部	ラフォーレ 東京 03-6409-2800 予約センター 大阪 06-6396-5489	保養所利用申込書
グリーンピア	グリーンピアセンター 03-5688-4611	保養所利用申込書
船員保険保養所	各施設へ直接申し込み	保養所利用申込書
ペンション	各施設へ直接申し込み	保養所利用申込書
さくら総合レジャー	センターへ一括申し込み 電話 03-3434-0333 FAX 03-3434-0711	保養所利用申込書
プリンスホテル	プリンスホテル予約センターへ申し込み 0120-33-8686	保養所利用申込書
JTB 協定施設	各支店、営業所へ直接申し込み	JTB 契約保養所システム
東京都電機健康保険組合 直営保養所	当組合へ FAX にて申し込み (補助金交付対象外施設) FAX 03-3576-1627	東京都電機健康保険組合 直営保養所共同利用申込書
その他の契約保養所	各施設へ直接申し込み	保養所利用申込書
東振協総合健康保険組合 共同利用保養所	各施設の健康保険組合へ直接申し込み (補助金交付対象外施設)	各健保指定の用紙



各契約保養施設の申し込み連絡先

シーズン等で各施設ごとに料金が異なりますので、ご利用される施設に直接ご確認ください。



利用料

助します。

保養等を目的とした利用に1人年間3泊分補助します。



被保険者1泊につき

被扶養者1泊につき

2,000円



組合からの補助

3,000円



雄峰ペンション

鳥取県西伯郡伯耆町真野 694-4
大山ペンション村トマト通り
申し込み先電話番号 0859-68-3222



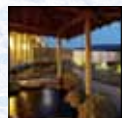
JTB 協定施設 河鹿園

岡山県苫田郡鏡野町奥津 55
JTB 各支店、営業所へ申し込み



グリーンピアせとうち

広島県呉市安浦町三津口 326-48
グリーンピアセンターへ申し込み
申し込み先電話番号 03-5688-4611



船員保険保養所

スパリゾートホテル久留米

福岡県久留米市山本町耳納 1-1
申し込み先電話番号 0942-45-8686



JTB 協定施設 ふなや

愛媛県松山市道後湯之町 1-33
JTB 各支店、営業所へ申し込み



日南海岸 南郷プリンスホテル

宮崎県日南市南郷町城浦
プリンスホテル予約センターへ申し込み
申し込み先電話番号 0120-33-8686



JTB 協定施設 指宿白水館

鹿児島県指宿市東方 12126
JTB 各支店、営業所へ申し込み



ペンションしきい

徳島県海部郡海陽町穴喰浦字古目 84-18
申し込み先電話番号 0884-76-2130



JTB 協定施設 宇奈月国際ホテル

富山県黒部市宇奈月温泉桃源 7-26
JTB 各支店、営業所へ申し込み



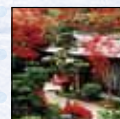
兼六城下町 ホテル兼六

石川県金沢市兼六町 2-5
さくら総合レジャー予約センターへ申し込み
申し込み先電話番号 03-3434-0333



ラフォーレ琵琶湖

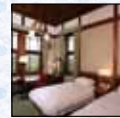
滋賀県守山市今浜町十軒家 2876
ラフォーレ予約センター
申し込み先電話番号 03-6409-2800



東京都電機健保直営保養所

京都 洛北荘

京都府京都市左京区八瀬秋元町 1251-1
申し込み先 FAX 03-3576-1627 (健保)



JTB 協定施設 奈良ホテル

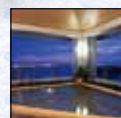
奈良県奈良市高畑町 1096
JTB 各支店、営業所へ申し込み



船員保険保養所

みのたにグリーンスポーツホテル

兵庫県神戸市北区山田町原野
申し込み先電話番号 078-581-1851



リゾートホテル ラフォーレ南紀白浜

和歌山県西牟婁郡白浜町 2428
ラフォーレ予約センターへ申し込み
申し込み先電話番号 03-6409-2800

上記は全国の保養所の一部のご紹介です。

このほかにも契約保養所は全国に多数あります。詳細は当健康保険組合ホームページをご覧ください。

http://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/member/hoyou/main01_02.html



古きよき湯治場の風情 本物の温泉情緒にひたる



孫六温泉

昔ながらの湯治場の雰囲気が残る山あいの秘湯。4種類の源泉が湧き、古くから「山の薬湯」と親しまれてきた

乳頭温泉郷 (秋田県仙北市)

交通 秋田新幹線田沢湖駅から乳頭温泉行バス。
車は、東北自動車道盛岡 I.C. から国道 46 号・341 号経由、田沢湖高原温泉方面

※日帰り入浴料金・時間、宿泊料金、交通の詳細等は下記にお問い合わせください。

鶴の湯温泉

☎ 0187-46-2139

泉質 含硫黄、ナトリウム、カルシウム塩化物、炭酸水素泉ほか

効能 リウマチ、動脈硬化ほか

蟹場温泉

☎ 0187-46-2021

泉質 単純硫化水素泉 (内風呂) 重曹泉 (露天風呂)

効能 糖尿病、心臓病ほか

孫六温泉

☎ 0187-46-2224

泉質 ラジウム含有泉ほか
効能 胃腸病、神経痛ほか

妙乃湯温泉

☎ 0187-46-2740

泉質 含鉄硫酸塩泉 単純泉
効能 美肌、糖尿病、痛風 婦人病、皮膚病



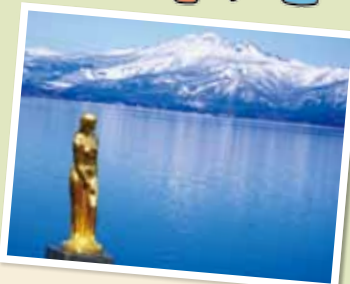


周辺の みどころ

美しい瑠璃色の湖水と日本一の水深を誇る。湖のシンボル「たつこ像」や湖を見下ろす「かたまえ山森林公園」など名所も多い

☎ 0187-43-2111

(仙北市田沢湖観光情報センター「フォレイク」)



田沢湖



かべのどて
角館

紅葉や雪景色、桜など四季折々の彩りを添える武家屋敷群を歩き、「角館樺細工伝承館」で匠の技の真髄に触れよう

☎ 0187-43-3352

(仙北市観光課)



鶴の湯温泉

郷愁を感じさせる館内は古くても清潔感を失わない。また、乳白色の湯をたたえる露天風呂は乳頭一の人気を誇る



妙乃湯温泉

日光の具合によって色が変わる「金の湯」と透明な「銀の湯」。2種類の源泉が楽しめる



蟹場温泉

ブナの原生林と沢の音に包まれた露天風呂は、景色との一体感を感じさせる

不便さが居心地のよさに。
非日常感が心を癒す

乳頭温泉郷は、乳頭山麓に点在する源泉の異なる七つの温泉の総称である。とはいえ、一つひとつが林に囲まれた一軒宿なので、いずれもひなびた風情を感じさせる。

乳白色の露天風呂と江戸時代の面影を残す長屋が人気の「鶴の湯温泉」、素朴でおおらかな湯治場の雰囲気「孫六温泉」、瀟洒で女性好みの「妙乃湯温泉」など、どこもそこでしか味わえない個性を放っている。また、雰囲気だけでなく、自然湧出泉の泉質のよさも忘れてはならない魅力である。

いずれの温泉も、至れり尽くせりの高級旅館と比べるまでもなく、いたって簡素である。蛇口やシャワーもない風呂もあれば、テレビさえない客室もあったりする。それでいて不便さどころか、むしろ居心地のよさを感じさせる。それは、便利に慣れた私たちにとって、秘湯が本来もつ「非日常感」が心地よいからだ。そして、そこには古くから受け継がれた温泉情緒を大切に守り、訪れる人に味わってもらいたいという宿のこだわりがある。ブームに乗った形ばかりの秘湯とは一線を画し、人々を惹き付けるゆえんである。「何もない。だけどそれがいい」とは孫六温泉の常連客。

温泉が便利で快適であることに異論はないだろう。しかし、ひなびた風情に心を癒される人もまた少なくない。乳頭温泉郷は、そんな人々をいつも温かく迎えてくれる。

『保険証』の紛失・盗難に

ご注意ください

被保険者証（保険証）は、日常生活上の病気やけが（業務外）で医療機関にかかったときに提示することで、総医療費の3割相当額の支払いで治療を受けることができる大切なものです。

また、保険証は身分証明書としても通用するものなので、第三者の手に渡れば、悪用されることもあります。紛失や盗難には十分注意して大切に扱いましょう。

※仕事上（業務上）や通勤途中（帰宅途中を含む）のけが等では保険証を使用することはできません。

取り扱いのルール

保管場所を決めておき、使用後には必ず元の場所に戻すようにする。

財布等に入れて持ち歩くときは、紛失や盗難には特に注意する。

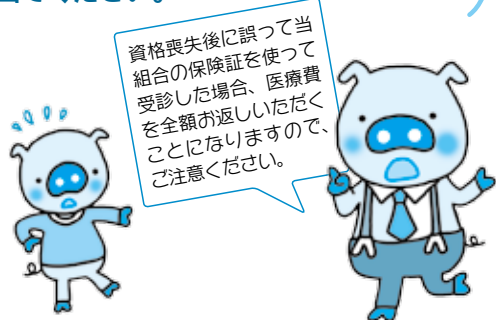
ご家族（特にお子さんのいるご家庭）には、保険証の取り扱い方法や大切さを伝える。

（保険証の貸し借りは法律で禁じられています。）

（盗難や紛失の場合には、健保への連絡とともに、必ず警察にも届け出をしてください。）

（保険証が変わったときは必ず医療機関に申し出てください。）

（当健保の資格を喪失したときは、速やかに保険証を返納してください。）



任意継続被保険者のみなさまへ

保険料の納入は毎月10日まで！

任意継続被保険者のみなさまの当月分の保険料は当月「10日まで」に納めていただくことになっています。期日を過ぎてからの納入または未納となる方が多く見受けられます。納入期日を過ぎると被保険者資格を失うことになりますので、期日内の保険料納入をお願いします。

※一括前納による割引制度もございます。詳しくは、任意継続被保険者のみなさまにお送りした「通知文」をご参照ください。

平成24年4月1日からの 健康保険任意継続被保険者の標準報酬月額

当組合の平成23年9月末日現在における全被保険者の標準報酬月額の平均した額は、339,860円となり、健康保険法第47条第2項に規定する健康保険任意継続被保険者の標準報酬月額は次のとおり決定しました。

- 平成24年度健康保険任意継続被保険者の標準報酬
24等級 月額 340,000円
ただし、その者の退職時の標準報酬がこの額を下回るときは、退職時の標準報酬の等級、月額とする。
- 適用年月日 平成24年4月1日

任意継続被保険者について

みなさんが現在お勤めの会社を辞められた場合、当組合の被保険者ではなくなります。ただし、退職する日まで2カ月以上被保険者だった方は、届け出ることで退職後2年間は引き続き「任意継続被保険者」として当組合に加入することができます。

任意継続被保険者となることを希望する方は…

退職してから20日以内に「任意継続被保険者資格取得申請書」と「住民票」に保険料を添えて、当組合の窓口で手続きをしてください（※旧用紙で申請の場合、被扶養者がいる方は、「被扶養者異動届」が必要となります）。詳しくは、当組合業務課（電話03・3576・3511）までお問い合わせください。



医療費控除の季節です

1年間(1～12月)に自己負担した医療費が10万円(年収200万円未満の人は年収の5%)を超えた人は、税務署に申告すれば所得税の還付を受けることができます。生計をともにする家族分をまとめて計算でき、控除の対象となる医療費は、健康保険の適用より幅広く認められます。例えば、ドラッグストアなどで購入したかぜ薬や鎮痛剤等の費用や、歯科のインプラントや歯列矯正なども認められる場合があります(ただし、インフルエンザ予防接種につきましては控除対象外です)。

詳しくは最寄りの税務署、または国税庁ホームページまで。

<http://www.nta.go.jp/>



健保組合からのお願い

当健康保険組合では、組合への加入を積極的に推進しています。関連会社、または同業他社のご紹介をお願いいたします。

健康保険組合は、組合員からお預かりする保険料を主な財源としており、健全な財政を維持し効率よく運営していくためには、加入者が増える事が必要です。このことにより安定した事業運営につながるようになります。

是非、ご協力の程よろしくお願いいたします。

事業管理課 03-3576-3511

事業所の適用状況

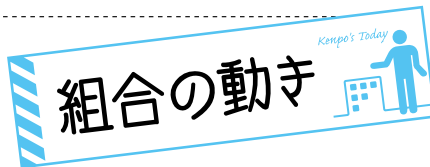
加入した事業所

公告	事業所名	所在地	適用年月日
公告第1205号	(株)ザ ロック	神奈川県川崎市	H23.9.1 付編入
公告第1206号	(有)クロスオーバー	東京都中央区	H23.11.1 付編入
公告第1208号	(株)ノット	東京都渋谷区	H23.12.1 付編入
公告第1209号	(株)ヴァンクラフト	東京都渋谷区	H23.12.1 付編入
公告第1210号	(株)ワイズ・ヒューマン・パートナーズ	東京都千代田区	H23.11.1 付新適

事業状況

平成23年10月末現在

事業所数	被保険者数	平均標準報酬月額	被扶養者数	<一般勘定>(23年度状況)(被保険者1人当たり)			
				<収入> 保険料	<支出> 医療費等	納付金 (高齢者支援金 他)	その他
1,172件	41,231名	339,435円	29,072名	月分 31,028円 累計 201,778円	月分 16,227円 累計 101,890円	月分 14,988円 累計 90,017円	月分 5,191円 累計 16,267円



組合の動き



2012年 平成24年

生まれ月による今年の運勢

易学者/宇佐見斎明

1月生まれ

強運年だがツキを利する最大の鍵は実行力。動いた結果のリスクより傍観したための損失のほうが衝撃大きい年。チャンスと見たら、ためらわず挑む。外圧や後難も恐れずに主義主張ははっきり。表立った敵より隠れた味方に期待。年後半は特に開運の芽多いだけに万事積極果敢に。作戦は常に先手必勝。女性は腎臓、男性は肝機能に弱さ。ことに寒い季節は要警戒。塩分と脂肪分を控えめに。

毎月の強い日 4、13、22、28日

2月生まれ

不当な低評価に甘んじてきた向きには格好な巻き返しの年になる。春先と秋口には脚光を浴びる出番特に多し。修得した特殊技能や専門知識などは機会あることにPR。新規ビジネスは4月と10月が成功率高い。金運は総じて偶数月が堅調で、奇数月が弱含み。儲け仕事はこの波動に合わせて。異性運は2月、6月、8月が活発で婚活も実りやすい。現在の仲はそのままキープ。年初3カ月は交通禍に用心。

毎月の強い日 8、17、20、26日

3月生まれ

年運の基調は緩上昇だが足元はブレの多い展開といえる。無鉄砲な冒険慣れなれば。高望みせず実力相応の歩幅で着実に進むこと。仕事面では営業や渉外などの攻撃的職種より経理や管理などの守備的分野、役職はリーダーより参謀役のほうが能力を発揮しやすい。トラブルの調停もはまり役。金運も一獲千金狙いは空振り。コソコソ貯めるにしかず。異性仲では6月か12月生まれが相性ピッタリ。

毎月の強い日 3、12、18、24日

4月生まれ

好事魔多し。順境時の落とし穴ほど痛みもひどい。このほか厄介な障害はやっかみからの外圧。前半は人間関係の摩擦に特段注意して。春先時分に将来を左右する重大事起きそうだが、協力仰くなら才子型より実直な努力家タイプに。8～10月には人の上に立つ機運が。昇進昇格の吉兆も。金銭面でも儉約精神が大きな実を結ぶ。1～4月にへそくり運用の好チャンスが。新改革や転居は年後半吉。

毎月の強い日 1、10、19、25日

5月生まれ

「忘己利他(仏典)」。エゴを戒め人に尽くす奉仕の精神が回り回って自分を利することにつながる。けんかは負けるが勝ち。抜け駆けやスタンドプレーも裏目に出がち。年運は各月ごとに上下。奇数月は概して好調だが、偶数月はその逆。3月、7月、11月は趣味を生かしたおいしい仕事も。2月と8月は仕事運・金運ともに警戒月だけに欲を抑えて。女性は年下、男性は年上の異性に縁多く大方は吉縁。

毎月の強い日 5、14、23、29日

6月生まれ

新しい大目標に取り組むには最適な年運。旺盛な挑戦意欲が鍵を握る。仕事面も春分頃からは閉塞状態を脱し視野開ける。自営独立を目指すには5月、7月、9月が吉月。目の上のこぶや邪魔な競争相手も次々に退散。9月と12月生まれの仲間は公私にラッキーパートナー。海外旅行収穫多し。婚運は女性が7月と11月、男性は3月と10月が成熟月。身近な範囲で冠婚葬祭増える年。暑夏風邪に注意。

毎月の強い日 9、15、21、27日

7月生まれ

主として職業運に変動兆しあり。転職転職や開業などだが、前半半なら前向きに順応したい。長い目で見れば多くは結果オーライ。顔の広さが重大要素だけに、普段から人脈は開拓しておくにしかず。温めてきた計画は4月までに実行すれば成功しやすい。3月と6月は収入増える月だが、8月と11月は金運低迷気味。異性運は1月、4月、7月に棚ぼたの出逢いあり。趣味道楽の腕はメキメキ上達する年。

毎月の強い日 7、13、19、28日

8月生まれ

内気や引込み思案からせつかくの福運取り逃がす場面がしばしば。今年は出しやばりに変身。厚かましさを前面に押し出そう。ことに年後半は図々しさが身を救うケース多し。パフォーマンスもせつせと派手に。9月と11月は根柢がバネに就く機運濃厚。東方位の人脈に強力な味方わんさど。金運は初夏時分までは手詰まり。入るを図り出るを防がねば。夏以降は陽転。秋口には有望な儲け口も。

毎月の強い日 2、11、20、26日

9月生まれ

あちこちに暗雲散見されるものの大方は雨降って地固まる形に。万事初めよければ終わりよし。1～3月に起きるゴタゴタをうまくクリアすれば、以降の事件も大半はプラス材料に転化する。勘を生かし機敏に動くことがコツ。就活組には4月と6月が有望月。重要な契約書、交渉事には3月、9月、12月が吉。金運は5月と7月に中だるみあるが総じて堅調に推移。体質強化改善には効能上がる年回り。

毎月の強い日 6、15、18、24日

10月生まれ

2014(平成26)年に向けて運波は三段上げの型を描く。今年はその初年度。軌道に乗るには、まず前半に後ろ向きの問題片付けて身軽にしておくが大前提。足かせになっている対人トラブルなどは特に解決急ぐ。敵を作らぬ心が肝要。利財運も明確に上向き。損勘定の投資対象も本格反騰の段階に入る。戻り売りより押し目買いにあり。愛情仲の絆深まる年。旅行は安近・短回数増やす。

毎月の強い日 1、13、19、28日

11月生まれ

前後高の典型で、夏頃までは渋滞感つきまとうが、年後半は様変わり的好展開に。大仕事や長期計画は目先不調でも焦らぬこと。粘り強い努力続けていけば秋口には必ず好転。あきらめていた願い事も同様。共同作業ではチームワーク第一に。途中でのメンバー変更も不可。就活には7月と9月が吉月。浪費癖が金運を阻害。ケチに徹する年。借金も禁物。婚運が濃く熟するのは11月。

毎月の強い日 5、11、17、23日

12月生まれ

飛躍への「脱皮変身」の兆候が。4月と9月に特にはっきり見られる。新しい動きには、ぬるま湯から飛び出つつもりで乗っつみよう。仕事関係の新芽は特に大きく育つ可能性大。金運も振幅荒いが、利殖や財テクにはむしろ活用しやすい。4～6月と9～11月がその適期。サイドワークもせつせと。ただし、1月と8月は大金動かすには危険な月。レジャーには年間通じて西吉方。遊び仲間も増える。

毎月の強い日 3、9、15、21日