

せきゆけんぽ機関誌

年4回(5、8、11、2月)発行

# スマイル

Vol.

341

2024 SPRING

ご家族の皆さままでご覧ください

令和6年度予算のお知らせ

歯周病郵送検査のご案内

せきゆけんぽファミリーハイクの募集

## 引き続き効果的・効率的な 保健事業に努めます



去る2月21日開催の第140回組合会において令和6年度予算案が可決されました。

わが国の社会経済は外国為替の影響やそれに伴うインフレ、そしていずれの国も経験したことのない急速な少子高齢化により、大きな影響を受けています。

特に少子高齢化においては、国の将来推計人口では、65歳以上の高齢者が2043年に約4,000万人とピークに達し、総人口が減少して2056年には1億人を割る見込みです。2023年の出生数が過去最少の80万人を割り、この問題は深刻化しています。

また、高齢者が増加することにより医療費も増加し、厚生労働省が発表した令和4年度の国全体の医療費は46兆円となりました。特筆すべきはそのうちの約4割が75歳以上で占められている、ということです。

健康保険組合では、「団塊の世代」が後期高齢者となる「2025年問題」を控え、高齢者医療制度への納付金(以下「納付金」)の増加が予測されています。急速な高齢化や医療技術の進歩による医療費の増大により、財政悪化が予測されており、このまま現役世代への過重な負担が続けば、健康保険組合の存続がこれまで以上に危ぶまれる状況になりかねません。

こうした状況のなか医療保険制度改革関連法にかかる改正法が昨年5月に可決・成立し、一部を除き本年4月から施行されています。後期高齢者の保険料負担見直しや出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度が支援する仕組みの導入等、現役世代の負担に資する内容が盛り込まれたもの

の、まだまだ十分とはいえず、健康保険制度を全世代で支える制度の構築に向け、さらなる実効ある改革の実現が望まれるところです。

当組合は、令和6年度も前年度と同率の保険料率を維持する方針を決定しましたが、将来的な財政の見通しについては厳しいものがあります。

概要を説明しますと、まず収入についてですが、健保組合の収入額のほとんどは皆さまから納入される保険料で占められています。ただ当組合の場合、これだけでは後述する保険給付費と納付金を賄うことが出来ず、例年積立金を取り崩して充当しているのが現状で、令和6年度も8億円を準備金積立口より取り崩し予算を編成しています。

支出の構成を見ますと、保険給付費が最も大きな割合を占めており、その次に納付金が続いています。これら2つの項目だけで全支出額の9割以上を占めるほどのボリュームであり、特に保険給付費の増加は財政への負担を増す一因となっています。納付金についても増加傾向が見られますが、保険給付費ほど財政を圧迫する伸び方ではありません。

以上のように令和6年度も、保険給付費の増加により収入と支出の均衡が崩れ、経常収支において不足が見込まれます。このため、積立金の取り崩しや予備費を減額することで対応しておりますが、今後に向けてよりいっそう、医療保険を取り巻くさまざまな状況を的確に分析し、適切な対策を講じていく必要があります。

一方、介護勘定については、支出のほとんどすべてを占める介護納付金が増加していますが、その増加率は安定しており、保険料率も前年度と同率となっております。しかし、高齢化に伴う介護サービス費の増加傾向は今後も続く見込みであり、これにも十分留意していく必要があります。

当組合では引き続き、加入者の皆さまの健康管理に寄与するために、第3期データヘルス計画や第4期特定健診・特定保健指導などの取り組みを通じて、疾病の予防に重点を置き、各種保健事業を積極的に推進してまいります。

令和6年度も、加入者の皆さまの健康と安全を最優先に考え、持続可能な運営を目指し、より良いサービスの提供に努めてまいりますので、当組合の事業運営に引き続きご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします。

### 収入支出予算額

- 予算総額 **111億9,600万円**
- 経常収支差引額 **▲6億6,505万円**

### 予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 **19,300人**  
(男性 14,800人、女性 4,500人)
- 平均標準報酬月額 **359,000円**
- 健康保険料率(調整保険料率を含む) **105/1,000**  
(事業主 52.5/1,000、被保険者 52.5/1,000)
- 介護保険料率 **18/1,000**  
(事業主 9/1,000、被保険者 9/1,000)

# 令和6年度 収入支出予算概要

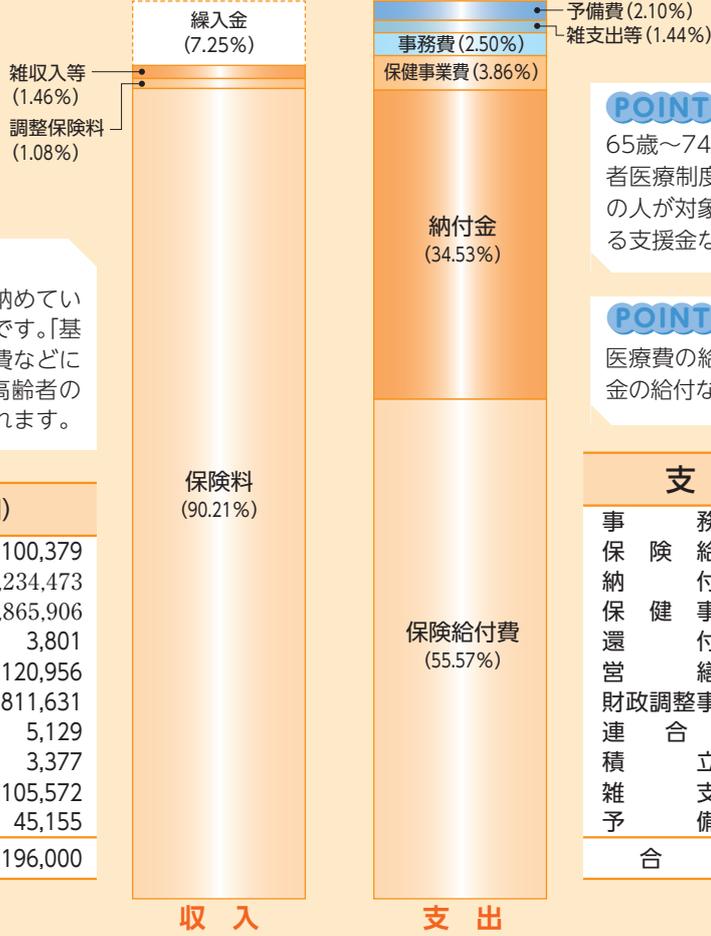
## 健康保険分



### POINT 保険料

毎月の給与とボーナスから納めていただく健保組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。

### 収入と支出の割合



### POINT 納付金

65歳～74歳の方が対象の前期高齢者医療制度への納付金と75歳以上の方が対象の後期高齢者医療に対する支援金などです。

### POINT 保険給付費

医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

収入 (千円)	
保険料	10,100,379
基本保険料	6,234,473
特定保険料	3,865,906
国庫負担金収入	3,801
調整保険料	120,956
繰入金	811,631
国庫補助金収入	5,129
出産育児交付金	3,377
財政調整交付金	105,572
雑収入	45,155
合計	11,196,000

支出 (千円)	
事務費	279,551
保険給付費	6,221,375
納付金	3,865,953
保健事業費	431,711
還付金	1,481
営繕費	10,000
財政調整事業拠出金	120,956
連合会費	4,750
積立金	11,849
雑支出	13,732
予備費	234,642
合計	11,196,000

経常収入合計 10,165,305千円 — 経常支出合計 10,830,361千円 = 経常収支差引額 ▲665,056千円

## 介護保険分



### POINT 介護保険料

40歳～64歳の被保険者が負担している介護保険の保険料です。

雑収入 13千円  
繰入金 20,000千円

介護保険料  
1,174,000千円

収入合計  
1,194,013千円

予備費 42,702千円  
雑支出 1千円  
還付金 240千円



介護納付金  
1,151,070千円

支出合計  
1,194,013千円

### POINT 介護納付金

市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。

# 皆さまの健康と笑顔を願って

せきゆけんぽでは、2024年度も加入員の皆さまの健康と笑顔をサポートさせていただくためにさまざまな保健事業を実施します。詳しくはMHW（マイヘルスウェブ）やホームページ、機関誌「スマイル」にてご案内しますので、積極的なご参加をお待ちしております。

※イベントは居住地に関係なくお申し込みいただけます。

## 保健事業カレンダー

**4月** ・2024年度 健康診断スタート！ (P16参照)

- ・潮干狩り (実施：3月～7月 \*2/29にて募集終了)
- ・歯周病リスク検査郵送健診 (P12、13参照)

**6月** ・MHWスマホを使って  
あじさいウォーキング大会 (P14参照)

- ・2024年秋季 婦人生活習慣病健診申込開始  
\*5月ごろご案内を送付します

**7月** ・MHW大抽選会 (P15参照)

- ・健康推進優良事業所 表彰
- ・自宅でできる郵送検査キットの提供申込

・東京ディズニーリゾート®  
コーポレートプログラム (7月～12月) (P5参照) **NEW**

- ・北海道さくらんぼ狩り (P8参照)

**7月** ・関東さくらんぼ狩り (P9参照)

- ・東武動物公園ウォーキング  
(実施：7月13日～8月31日) (P10参照)

**9月** ・シャインマスカット狩り (実施：9月)

**10月** ・インフルエンザ予防接種補助 (10月～3月)

- ・大阪みかん狩り (実施：10月20日～11月30日)
- ・関東みかん狩り (実施：11月1日～11月24日)
- ・せきゆけんぽ寄席 (実施：10月23日)

・MHWスマホを使って  
秋桜ウォーキング大会

**11月** ・せきゆけんぽフットサル大会 (実施：11月17日)

- ・2025年春季 婦人生活習慣病健診申込開始  
\*11月ごろご案内を送付します

**12月** ・MHW健康クイズ

2025年

**1月** ・いちご狩り (実施：1月～2月)

※当事業は、諸事情により中止や変更することがございますことをご了承ください。

## 通年実施している保健事業

### 奥さま健診補助金

せきゆけんぽ以外のパート勤務先などで受けた健診結果(写)をせきゆけんぽにご提出していただくと**QUOカード3,000円分**を進呈します(30歳以上の被扶養配偶者対象)。

### 禁煙チャレンジ

病院で「禁煙治療」を受けて禁煙に達成された方に達成賞として**QUOカード20,000円分**を進呈しています。

※達成できなかった方にもチャレンジ賞**QUOカード4,000円分**を進呈しています。

### 契約保養所 利用補助金

※スマイル冬号、ホームページ掲載の通り、株式会社たびゲーターの諸事情により「たびゲーター」は終了いたしました。

加入者の方が契約保養所に宿泊された場合、1人1泊につき5,000円を補助します(年度内2泊まで)。

宿泊日の2週間前までに事前の申請が必要になります。施設ごとに申請方法が異なりますので、せきゆけんぽホームページでご確認ください。

せきゆけんぽの  
契約保養所

- JTB (店舗申込の国内旅行のみ)
- ラフォーレ倶楽部
- セラヴィリゾート泉郷
- 四季倶楽部
- ビスタリゾート
- 健康保険組合共同利用保養所(東振協)
- そのほか当組合契約保養施設

### スポーツクラブ法人会員

法人会員特別料金で全国の施設が利用できます。

- ・コナミスポーツクラブ
- ・スポーツクラブルネサンス
- ・ジェクサーフィットネスクラブ
- ・MEGALOS (メガロス) (P7参照) **NEW**



### 健康づくり事業奨励補助金

事業所ごとに企画・実施される健康づくりイベントに対して補助金を支給します。参加する加入者1人につき3,000円補助します(年度内1人2回まで)。

### 育児読本の配布

第1子を出産された加入者の方に対し、育児読本をプレゼントします。

**NEW**

FUJIYAMA net クラブ (レジャー優待)

HIS (旅行優待)

※詳細はP6をご覧ください。

東京ディズニーランド®/東京ディズニーシー®のパークチケットの購入時にご利用いただける利用券です。



コーポレートプログラム利用券



コーポレートプログラム  
利用者用サイト



- 利用期間** 2024年7月1日(月)～12月31日(火) / 利用(補助)金額:3,000円
- 配布枚数** 1人につき1枚 / 募集人数:1,000人
- 利用方法** コーポレートプログラム利用者用サイトでご確認ください。
- 参加資格** 組合員(せきゅけんぽの被保険者および被扶養者)  
※せきゅけんぽに加入していないご家族のお申し込みはできません。
- 申込方法** 下記「利用券申込書」を保健事業課へFAXしてください。 FAX 03-3265-3533  
※応募者多数の場合は厳正なる抽選の上、利用券の発送をもって当選といたします。  
※申請書記入もれの場合は、受領無効となります。ご確認の上、お申し込みください。
- 申込締切** 2024年6月10日(月) 到着分まで ※厳守をお願いします。

パーク情報およびコーポレートプログラム利用券の  
利用方法についてのお問い合わせはこちら

東京ディズニーリゾート・インフォメーションセンター  
050-3090-2613 10:00～15:00(年中無休)

※2024年3月現在の情報です。

※写真・イラストはイメージです。 © Disney

お申し込み代表者は被保険者本人でお願いします

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券申込書 **FAX 03-3265-3533**

健康保険証	記号	番号	事業所名			
フリガナ				※必ず連絡が取れる番号をいずれかひとつご記入ください。		
代表者氏名①			日中の 連絡先	職場 自宅 携帯		
送付先住所	〒					
参加人数	計	名	(内訳:大人(18歳以上)	名・中人(中・高校生)		
				名・小人(4歳～小学生)		
				名]		
同伴参加者			氏名	年齢 年齢区分* 性別		
②	<input type="checkbox"/> 本人	記号:	番号:	フリガナ	<input type="checkbox"/> 大人 <input type="checkbox"/> 中人 <input type="checkbox"/> 小人	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				
③	<input type="checkbox"/> 本人	記号:	番号:	フリガナ	<input type="checkbox"/> 大人 <input type="checkbox"/> 中人 <input type="checkbox"/> 小人	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				
④	<input type="checkbox"/> 本人	記号:	番号:	フリガナ	<input type="checkbox"/> 大人 <input type="checkbox"/> 中人 <input type="checkbox"/> 小人	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				
⑤	<input type="checkbox"/> 本人	記号:	番号:	フリガナ	<input type="checkbox"/> 大人 <input type="checkbox"/> 中人 <input type="checkbox"/> 小人	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				
⑥	<input type="checkbox"/> 本人	記号:	番号:	フリガナ	<input type="checkbox"/> 大人 <input type="checkbox"/> 中人 <input type="checkbox"/> 小人	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				

\* 年齢区分は2024年4月1日時点の年齢を基準にご記入ください。大人は18歳以上、中人は中・高校生、小人は4歳から小学生以下となります。

※1 申し込みは郵送でも受け付けます。上記期日必着とさせていただきます。  
郵送宛先 〒102-0075 東京都千代田区三番町1-5 石油健保ビル せきゅけんぽ 保健事業課

※2 この個人情報は、参加証を送付するためのみに使用します。使用後は廃棄処分します。

記入もれは受付不可

福利厚生サービス

福利厚生サービス

「FUJIYAMA netクラブ」を

新たに導入しました!!

「FUJIYAMA netクラブ」では「富士急ハイランド」や「さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト」などの富士急グループ各施設のチケットが優待価格でご購入いただけるほか、FUJIYAMA netクラブだけのお得な割引優待プランもお申込みいただけます。

新規導入

富士急グループ施設をお得にご利用できます

お得な料金詳細は購入HPでチェック!!

【主な掲載施設】・富士急ハイランド ・さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト ・初島セット券  
・遊園地 ぐりんぱ ・忍野忍びの里 ・河口湖遊覧船「天晴」 ・風穴氷穴  
・ふじやま温泉 ・ハイランドリゾートホテル&スパ ・富士山ステーションホテル  
【季節限定】・富士桜まつり ・スノーパークYeti

【ご利用方法】

- ①下記 FUJIYAMA netクラブ 購入HPへアクセスのうえ、ご希望のチケットを事前購入。
- ②購入後、マイページへ表示されるチケットを各窓口へ提示。

※一部施設ではチケット提示にスマートフォン、タブレット端末が必要です。  
※転売は禁止しております。一部プランを除き、ご購入後の払戻は出来ません。  
※一部施設を除き初回購入時のみ予め「富士急トラベルWEB会員」への登録が必要となります。  
※ID・パスワード入力画面はポップアップウィンドウを使用しています。

詳細・購入はこちらから  
購入HP▶



ID : tosekikenpo

パスワード : 0501

※URLからもアクセス可

購入HP URL▶ [https://www4.fujikyuu-travel.co.jp/free3/06-193\\_toseki-kenpo/view.php](https://www4.fujikyuu-travel.co.jp/free3/06-193_toseki-kenpo/view.php)

宿泊補助金対象外

会員専用サイト

HIS おトクな旅行優待



特典1 海外・国内ツアー優待割引

お申込み旅行代金 (お一人様あたり)	通常優待割引
20万円以上	ご旅行代金より <b>3,000円OFF!</b>
5万円以上 20万円未満	ご旅行代金より <b>2,000円OFF</b>

旅行代金に応じて海外・国内ツアー代金を割引。  
HISのツアーだけでなく、他社様のツアーも適用可能です。

※旅行優待はHISベネフィットデスクでご予約いただいた  
場合のみ適用になります。他店舗でのご予約の場合は対象外です。

特典2

添乗員同行ツアー割引

HISの添乗員同行ツアー  
(Impresso)ツアーをコース  
に応じた割引額でご提供

特典3

オンラインクーポン

HISの海外ツアー・国内航空  
券+ホテルのネット予約で  
利用できるクーポンを贈呈

特典4

限定割引商品のご提供

一般の店舗では販売されな  
い会員限定の特別商品や割  
引商品をご提供(不定期)

特典5

福利厚生サービスの提供

グルメ・美容・スポーツ・  
習い事など旅行以外の優待  
コンテンツをご用意。

ご予約はHISベネフィットデスクまで

<対象者> 組合員本人およびその2親等以内の親族

HIS 海外旅行 050-5894-3823  
BENEFIT DESK 国内旅行 050-5894-3824

✉ tb-hojin-benefit@his-world.com

【月～金】10:00～17:00【土日祝】休み

2024年5月1日(水)より、事務所移転に伴い電話番号が下記に変更になります。

海外旅行 050-1731-4823 国内旅行 050-1731-4824



# メガロス法人会員制度のご案内

ライフスタイルに合わせて、3通りのご利用方法がございます。

入会金、事務登録料はございません。



たくさん施設を利用したい人に

## 月会費利用

メガロス各店の定価月会費から

**1,100円** 税込 割引

初回ご来店時の手続き

### ご利用店舗にて会員証発行

持ち物：公的身分証明書  
キャッシュカード(郵便局も可)もしくは、  
口座のわかるもの(通帳)+届出印  
健康保険証

料 金：2ヶ月分(初月分+翌月分)\*

\*11日以降は翌々月分まで ※入会手続き後、写真撮影

※店舗によって対象の会員種別が異なります。※ACTYBase 錦糸町店、ACTYBase立川店、日吉店、各種スクールはご利用対象外です。 ※24時間型種別にご入会の場合は、別途セコムカード発行手数料 2,420円(税込)が必要になります。

すきま時間に通いたい人に

## 都度利用

メガロス各店を

**2,200円** 税込 /回 でご利用可能

初回ご来店時の手続き

### 個人会員証の作成(初回のみ)

持ち物：健康保険証

料金：会員証発行手数料 1,210円(税込)

※登録シートにご記入後、写真撮影

※ゼロプラス店、ルフレ各店、白金台店、日比谷シャンテ店、ACTYBase錦糸町店、ACTYBase立川店、テラスセナビル各店、各種スクールはご利用対象外です。 ※WEBでの手続きはできません。

場所や時間を選ばずに楽しくフィットネス!

## オンライン利用

豊富なプログラムがオンラインで受け放題。

Live Lesson 約150本/月配信! × 総レッスン本数 600種類以上

MEGALOS LEAN X BODY

- Point 01 オンデマンドフィットネスが受け放題
- Point 02 まるでスタジオにいるようなライブ感を。

**1,480円/月**(税込1,628円)

上記の価格は、クーポンコード適用価格となります。  
右上の2次元コードを読み込んでご登録ください。

## 施設例

※店舗により施設の仕様が異なります。



GYM



STUDIO



POOL



GOLF



SPA



SAUNA



ジム

トレーニングマシン・ランニングマシンは混雑時でも待たないようゆとりある台数をご用意しております。



フリーウェイト

落ち着いた照明で開放的な空間をご用意。初めての方もトレーニングしやすい環境です。



VOLTシリーズ(暗闇プログラム)

暗闇の中、フィットネスと音楽を楽しめる、メガロス独自のエンターテインメントフィットネス。



Gaze美脚グラマラスレック

日常生活動作で脚が綺麗になることを目的としたプログラム。脚が軽くなる感覚を体感できます。



SPA

広々浴槽で足を伸ばしてゆったりとお寛ぎ頂けます。お風呂だけのご利用も可能です。



サウナ

ドライサウナをご用意。デトックスや美肌効果、冷え性の改善や疲労回復などが期待できます。

野村不動産ライフ&スポーツ

法人営業部 [平日 9:00~18:00]

03-5334-8600

# 北海道 開催



## せきゆけんぼファミリーハイク

# さくらんぼ狩り

抽選  
200名様  
限定

**開催日** 2024年7月上旬～7月下旬(予定)

※詳細な日程はせきゆけんぼホームページでご案内します。  
※農園指定期間中に1回参加となります。

**場所** 「定山溪ファーム」 北海道札幌市南区定山溪832

**実施時間** 9時～17時(最終入園時間16時)

**参加資格** 開催日に資格のある被保険者と同居の家族  
(1グループ6名まで)

**参加費** 無料(食べ放題 時間無制限)

**申込方法** 下記「参加申込書」を保健事業課へFAXしてください。FAX 03-3265-3533

※応募者多数の場合は厳正なる抽選の上、「参加証」の発送をもって当選発表にかえさせていただきます。  
※申込書記入もれの場合は受領無効となります。ご確認の上お申し込みください。

**申込締切** 2024年6月20日(木) 到着分まで ※厳守でお願いします。

**お問い合わせ先** 保健事業課 TEL 03-3265-3289 ※電話受付時間…平日 9:00～17:00

時間無制限  
食べ放題

+  
現地でのお楽しみ  
プレゼント付き

お申し込み代表者は被保険者本人でお願いします

## 北海道開催 さくらんぼ狩り 参加申込書

FAX 03-3265-3533

健康保険証	記号	番号	事業所名			
フリガナ			日中の 連絡先	※必ず連絡が取れる番号をいずれかひとつご記入ください。		
代表者氏名①			職場 自宅 携帯			
送付先住所	〒					
参加人数	計	名	(内訳: 大人(中学生以上)	名・子供(4歳～小学生以下)	名・3歳以下	名)
同伴参加者			氏名	年齢	年齢区分*	性別
②	<input type="checkbox"/> 本人	記号:	番号:	フリガナ	<input type="checkbox"/> 大人 <input type="checkbox"/> 子供 <input type="checkbox"/> 3歳以下	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				
③	<input type="checkbox"/> 本人	記号:	番号:	フリガナ	<input type="checkbox"/> 大人 <input type="checkbox"/> 子供 <input type="checkbox"/> 3歳以下	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				
④	<input type="checkbox"/> 本人	記号:	番号:	フリガナ	<input type="checkbox"/> 大人 <input type="checkbox"/> 子供 <input type="checkbox"/> 3歳以下	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				
⑤	<input type="checkbox"/> 本人	記号:	番号:	フリガナ	<input type="checkbox"/> 大人 <input type="checkbox"/> 子供 <input type="checkbox"/> 3歳以下	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				
⑥	<input type="checkbox"/> 本人	記号:	番号:	フリガナ	<input type="checkbox"/> 大人 <input type="checkbox"/> 子供 <input type="checkbox"/> 3歳以下	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				

\* 年齢区分は2024年4月1日時点の年齢を基準にご記入ください。大人は中学生以上、子供は4歳以上小学生以下となります。

※1 申し込みは郵送でも受け付けます。上記期日必着とさせていただきます。

郵送宛先 〒102-0075 東京都千代田区三番町1-5 石油健保ビル せきゆけんぼ 保健事業課

※2 この個人情報は、参加証を送付するためのみに使用します。使用後は廃棄処分します。

記入もれは受付不可

群馬県  
開催

せきゅけんぽファミリーハイク

抽選  
600名様  
限定

# さくらんぼ狩り

開催日 2024年6月10日(月)～6月30日(日)

※農園指定期間中に1回参加となります。

場所 「原田農園」 群馬県沼田市横塚町1294

実施時間 9時～17時(最終受付16時)

参加資格 開催日に資格のある被保険者とその同居の家族(1グループ6名まで)

参加費 無料(30分間食べ放題)

申込方法 下記「参加申込書」を保健事業課へFAXしてください。FAX 03-3265-3533

※応募者多数の場合は厳正なる抽選の上、「参加証」の発送をもって当選発表にかえさせていただきます。

※申込書記入もれの場合は受領無効となります。ご確認の上お申し込みください。

申込締切 2024年5月28日(火) 到着分まで ※厳守でお願いします。

お問い合わせ先 保健事業課 TEL 03-3265-3289 ※電話受付時間…平日9:00～17:00

30分間  
食べ放題



お申し込み代表者は被保険者本人でお願いします

群馬県開催 さくらんぼ狩り 参加申込書

FAX 03-3265-3533

健康保険証	記号	番号	事業所名			
フリガナ			日中の連絡先	※必ず連絡が取れる番号をいずれかひとつご記入ください。		
代表者氏名①			職場 自宅 携帯			
送付先住所	〒					
参加人数	計	名	(内訳:小学生以上	名・子供(3歳~未就学児)	名・2歳以下	名)
同伴参加者			氏名	年齢	年齢区分*	性別
②	<input type="checkbox"/> 本人	記号: 番号:	フリガナ		<input type="checkbox"/> 小学生以上 <input type="checkbox"/> 子供 <input type="checkbox"/> 2歳以下	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				
③	<input type="checkbox"/> 本人	記号: 番号:	フリガナ		<input type="checkbox"/> 小学生以上 <input type="checkbox"/> 子供 <input type="checkbox"/> 2歳以下	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				
④	<input type="checkbox"/> 本人	記号: 番号:	フリガナ		<input type="checkbox"/> 小学生以上 <input type="checkbox"/> 子供 <input type="checkbox"/> 2歳以下	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				
⑤	<input type="checkbox"/> 本人	記号: 番号:	フリガナ		<input type="checkbox"/> 小学生以上 <input type="checkbox"/> 子供 <input type="checkbox"/> 2歳以下	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				
⑥	<input type="checkbox"/> 本人	記号: 番号:	フリガナ		<input type="checkbox"/> 小学生以上 <input type="checkbox"/> 子供 <input type="checkbox"/> 2歳以下	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				

\* 年齢区分は2024年4月1日時点の年齢を基準にご記入ください。大人は中学生以上、子供は3歳以上未就学児となります。

※1 申し込みは郵送でも受け付けます。上記期日必着とさせていただきます。

郵送宛先 〒102-0075 東京都千代田区三番町1-5 石油健保ビル せきゅけんぽ 保健事業課

※2 この個人情報、参加証を送付するためのみに使用します。使用後は廃棄処分します。

記入もれは受付不可

せきゆけんぽファミリーハイク

# 東武動物公園

**入園券 + のりもの券1,000円分 & かき氷引換券付**

抽選  
600名様  
限定

**開催日** 2024年7月13日(土)～8月31日(土)

※上記期間、開園時間内 1回自由参加(休園日を除く)  
※休園日および開園時間は園ホームページをご確認ください。

**場所** 「東武動物公園」 埼玉県南埼玉郡宮代町大字須賀110番地

**参加資格** 開催日に資格のある被保険者と同居の家族(1グループ6名まで)

**参加費** 無料 入園券+のりもの券10枚つづり引換券+かき氷1杯引換券  
※園内での飲食、プール等は各自負担

**申込方法** 下記「参加申込書」を保健事業課へFAXしてください。FAX 03-3265-3533

※応募者多数の場合は厳正なる抽選の上、「参加証」の発送をもって当選発表にかえさせていただきます。  
※申込書記入もれの場合は受領無効となります。ご確認の上お申し込みください。

**申込締切** 2024年6月20日(木) 到着分まで ※厳守をお願いします。

**お問い合わせ先** 保健事業課 TEL 03-3265-3289 ※電話受付時間… 平日 9:00～17:00

お申し込み代表者は被保険者本人でお願いします

## 東武動物公園 参加申込書

記入もれは受付不可

FAX 03-3265-3533

健康保険証	記号	番号	事業所名			
フリガナ				※必ず連絡が取れる番号をいずれかひとつで記入ください。		
代表者氏名①				日中の 連絡先	職場 自宅 携帯	
送付先住所	〒					
参加人数	大人(18歳以上)	名・中人(中・高校生)	名・小人(3歳～小学生)	名・2歳以下	名	
同伴参加者			氏名	年齢	年齢区分*	性別
②	<input type="checkbox"/> 本人	記号:	番号:	フリガナ	<input type="checkbox"/> 大人 <input type="checkbox"/> 小人 <input type="checkbox"/> 中人 <input type="checkbox"/> 2歳以下	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				
③	<input type="checkbox"/> 本人	記号:	番号:	フリガナ	<input type="checkbox"/> 大人 <input type="checkbox"/> 小人 <input type="checkbox"/> 中人 <input type="checkbox"/> 2歳以下	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				
④	<input type="checkbox"/> 本人	記号:	番号:	フリガナ	<input type="checkbox"/> 大人 <input type="checkbox"/> 小人 <input type="checkbox"/> 中人 <input type="checkbox"/> 2歳以下	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				
⑤	<input type="checkbox"/> 本人	記号:	番号:	フリガナ	<input type="checkbox"/> 大人 <input type="checkbox"/> 小人 <input type="checkbox"/> 中人 <input type="checkbox"/> 2歳以下	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				
⑥	<input type="checkbox"/> 本人	記号:	番号:	フリガナ	<input type="checkbox"/> 大人 <input type="checkbox"/> 小人 <input type="checkbox"/> 中人 <input type="checkbox"/> 2歳以下	男・女
	<input type="checkbox"/> 家族	関係:				

\* 年齢区分は2024年4月1日時点の年齢を基準にご記入ください。大人は18歳以上、中人は中・高校生、小人は3歳以上小学生以下となります。

※1 申し込みは郵送でも受け付けます。上記期日必着とさせていただきます。

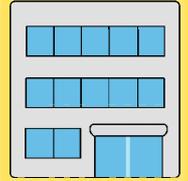
郵送宛先 〒102-0075 東京都千代田区三番町1-5 石油健保ビル せきゆけんぽ 保健事業課

※2 この個人情報は、参加証を送付するためのみに使用します。使用後は廃棄処分します。

会社全体で健康づくり

# 健康企業宣言

## してみませんか？



働く人の健康づくりに会社全体で取り組む「健康企業宣言」。  
将来的に企業価値を高め、定着率向上にもつながる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てみませんか？

例えば

### こんな取り組みが！

まずは職場の健康づくりから始めましょう。  
一定の成果を上げた事業所は、健保連東京連  
合会から健康優良企業として「銀の認定」を受  
けることができます。

エントリー  
は無料！



### 一定の成果を上げるとステップアップ

銀 銀の認定 → 金 金の認定



活気のある  
職場づくりの  
きっかけに！

せきゆけんぽが  
サポートします！  
コラボしましょう！

### 健康企業の取り組みには

### こんなメリットが！

- 顧客や取引先へのイメージアップ
- 社内コミュニケーションの活性化
- 離職率の低下
- 採用募集・求人への応募者増加
- 事故・労災件数の低下

など

経済産業省「健康経営の推進について」アンケート結果より

### 主な取り組み内容

- ・従業員の健診受診率100%を目指す
- ・「飲み物」「食べ物」に気を付ける
- ・「運動」に取り組む
- ・対象者への特定保健指導の実施
- ・タバコの害について従業員に周知
- ・こころの健康に関する取り組み

など

健康企業宣言について詳しくはせきゆけんぽホームページをご覧ください

せきゆけんぽ 健康企業宣言 🔍 検索

参考資料・各種リーフレットも  
ダウンロードできます

お問い合わせ・ご相談は  
保健事業課 03-3265-3289

こちらをご覧ください

動画で解説「健康企業宣言」について  
(健保連東京連合会)

<https://www.kprt.jp/contents/health/>



# 歯周病リスク検査 を受けましょう

歯周病と生活習慣病の相関が分かっていますので  
早めのリスクチェックがとても大切です

## 歯周病 とは？



歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、  
歯の周りの歯茎（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう  
病気です。

お申込締切日

2024年6月28日(金)必着

検査費用

自己負担1,000円

補助の対象

被保険者(本人)および  
被扶養者



## 思い当たることはありませんか？

口臭が  
気になる

硬い物が  
かみにくい

歯と歯の間に  
食べ物が  
挟まりやすい

歯が長くなった  
ような気がする

歯磨きのときに  
出血する

一つでも思い当たる方は**歯周病**の可能性が 있습니다。  
「**歯周病リスク検査（ペリチェック）**」  
を受けましょう!!



## 検査は簡単!!



Web問診を行い、専用ブラシで歯肉溝を拭い  
返信用封筒に入れて、ポストに投函するだけ

### 検査キット



### 採取方法



### 結果報告 サンプル



※本製品は体外診断用医薬品ではありません  
※検査は株式会社保健科学西日本が実施します

# 申し込み期限：令和6年6月28日(金)

下記必要事項をご記入の上、FAXでお送りください。

石油製品販売健康保険組合 FAX 03-3265-3533

## 郵送による歯周病リスク検査申込書

自宅でカンタンに  
検査ができます！

石油製品販売健康保険組合 御中

令和6年 月 日

石油製品販売健康保険組合が実施する「郵送による歯周病リスク検査」に申し込みます。

●申込書の記入はお一人様一枚でお願いします。複数のお申し込みは本用紙をコピーしてご使用ください。

保険証の 上から2段目 記号・番号	記号				番号				いずれかに <input checked="" type="checkbox"/> チェック				
									<input type="checkbox"/> 本人		<input type="checkbox"/> 家族		
フリガナ									性別(○を付ける)				
氏名									男性 ・ 女性				
生年月日	西暦				年			月			日		歳
住所	〒				-								
	都 ・ 道 ・ 府 ・ 県												
	※建物名・部屋番号もご記入ください												
電話番号	( )												

- 個人負担額は1項目、税込1,000円です。
- 対象者は石油製品販売健康保険組合の被保険者・被扶養者です。
- 個人負担金は、キット送付時に郵便払込取扱票を同梱いたしますのでお支払いをお願いいたします。
- 検査キットには個人宛の郵送料、キット料、検査費用、検査結果報告書などすべての費用が含まれています。お申し込みされた方は必ず検査をされるようお願いいたします。お申し込み後のキャンセルはできません。
- お申し込みはFAXでお願いします。
- 検査キットは7月中にご自宅に普通郵便でお届けの予定です。
- 検査キットは8月30日(金)必着厳守です。キットが届きましたら、早めに提出をお願いします。

本検査の検査法や操作に関するお問い合わせは、検査委託機関「一般財団法人日本健康増進財団」  
郵送健診課へ (TEL 03-5420-8030 平日9:00~17:00)

提出先・お問い合わせ先

## 石油製品販売健康保険組合

〒102-0075 東京都千代田区三番町1-5 石油健保ビル  
保健事業課 TEL: 03-3265-3289



# スマホを使って あじさいウォーキング大会!

参加賞、上位入賞  
10,000ポイントUP!

スマートフォンアプリ「MHWアプリ」を利用して歩数を競うウォーキング大会です。日頃の運動不足の解消、健康増進、職場の皆さまとのコミュニケーション促進に！ぜひご参加ください。エントリー開始はマイヘルスウェブのMYメールでお知らせしますので、マイヘルスウェブの登録をされていない方は、登録方法をご覧ください、今すぐご登録を。



開催期間	6月1日(土)～6月30日(日)〈30日間〉		
エントリー方法	MHWアプリ内の専用バナーよりエントリーしてください		
エントリー期間	4月19日(金)～6月30日(日)	参加費	無料
	① 上位入賞 1位～30位 MHWポイント30,000P ② 飛賞 QUOカードPay2,000円分を進呈 開催期間終了後に順位の末尾の数字を発表します。		
参加賞	参加者全員にポイント30,000P進呈		
注意事項	歩数が0歩の方は、飛賞の対象外とさせていただきます。 歩数を反映させるには、MHWアプリと歩数計アプリを連携させる必要がありますので、MHW内のお知らせに掲載している歩数連携の方法をご覧ください。		

飛賞の番号は終了時に  
発表いたします!  
お楽しみに!!



## マイヘルスウェブ登録方法

お得で楽しい  
イベント情報を  
お届けします!

「マイヘルスウェブ」は、せきゆけんぽの個人向けポータルサイトです。健診受診やスマホウォーキング大会などのイベントに参加するだけでポイントが獲得でき、ためたポイントで豪華賞品が当たる抽選会に応募できます。ご登録がお済みでない方は今すぐご登録ください。 ※大抽選会は年1回、7月実施予定

### ① マイヘルスウェブにアクセス



ログイン画面の【初回登録の方はこちら】より仮登録を行ってください。登録したメールアドレスに本登録のためのURLが届きますので、画面表示に従って「新しいパスワード」を入力すると登録が完了します。

<https://toseki-kenpo.or.jp/>

※ ホームページ内の(MY HEALTH WEB)バナーをクリック

### ② アプリのダウンロード



### ポイントをためるコツは!

- \*初回登録をするだけで10,000ポイント
- \*健康診断を受診する
- \*特定保健指導を受ける
- \*MHWアンケートに回答する
- \*機関誌「スマイル」のクイズに回答する(→P26)
- \*マイヘルスウェブのサイトに訪問する

他にも急にイベントを開催することがあるので、小まめにログインしてチェックしてください



#### ウォーキング大会参加

ポイントと運動習慣を手に入れる

#### 健診受診

ポイントと健康を手に入れる

#### 特定保健指導

ポイントとスリムな体を手に入れる



2024年度

# 大抽選会開催!



2023年4月～2024年3月にためたポイントでお好きなコースを何口でも選んでご応募いただけます。  
各コースの賞品は、マイヘルスウェブのMYポイントで確認できます。  
また抽選に外れた方全員にQUOカードpay500円分をプレゼントしますので、ぜひご応募ください。

**応募期間** 7月1日(月)～7月31日(水)  
※応募期間を過ぎますと2023年度のポイントは失効いたします。

**抽選日** 8月中旬頃

**応募方法** マイヘルスウェブ内のMYポイントにある「アイテムをみる/申込む」をクリックし、ご希望の賞品をご選択ください。  
※応募期間に賞品の選択が可能になります。  
※複数口まとめてのご応募はシステム上できません。ご不便おかけしますがご了承ください。  
※申込み後のキャンセルはできません。

**当選発表** 当選された場合は、MYメールにてお知らせいたします。  
※抽選にはずれた方全員にQUOカードPay500円分をプレゼントします。  
※厳正なる抽選のうえ当選者を決定いたします。  
※重複当選はありません。

**お問い合わせ先** 保健事業課 TEL 03-3265-3289



## 選べるコースが盛りだくさん



**ダイヤモンドコース**  
30,000ポイント

JTB旅行券30,000円分 … 15名



- ★プラチナコース 20,000ポイント  
3大銘柄牛焼肉セット ……30名
- ★サファイヤコース 10,000ポイント  
Amazonギフトカード10,000円分 ……20名
- ★ゴールドコース 5,000ポイント  
JCBギフトカード5,000円分 ……90名
- ★シルバーコース 2,000ポイント
  - Ⓐ QUOカードPay2,000円分 ……150名
  - Ⓑ スターバックスプレミアムギフト ……150名
- ★ブロンズコース 1,000ポイント
  - Ⓐ QUOカードPay 1,000円分 ……100名
  - Ⓑ ビーフ・チキンカレーセット ……100名



新年度スタート!

# 2024年度の健康診断 ご予約はお済みですか?

MY HEALTH WEB 赤い心対象

健診を受けるだけで  
10,000Pもらえるよ!  
(配偶者の方は20,000P)



せきゆけんぼでは、さまざまなタイプの健診をご用意しております。  
年度の後半は予約が混み合いますので、早めに健診のご予約をお願いします。  
被扶養者の方も同じ要件で受診できますので、  
毎年 受診して日頃の生活習慣を振り返りましょう!

契約健診機関・検査項目等詳細は  
せきゆけんぼホームページをご覧ください。

## 人間ドック

(D1コース)

40歳以上の方対象

- ・全身を詳しく総合的に検査
- ・腹部超音波検査を受けたい
- ・自覚症状のない生活習慣病やがんの早期発見にも

## 生活習慣病健診

(Bコース)

30歳以上の方対象

- ・生活習慣病の予防のための健診
- ・一般健診では見つかりにくい病気の発見にも

## 一般健診

(A2コース)

すべての方対象

労安法で定められた  
健診項目を満たした  
基本的な健診

40歳以上は無料

## 婦人生活習慣病 予防健診

(春・秋の期間限定)

30歳以上の女性対象

Bコース

+

乳がん・子宮頸がん検査  
込みで5,000円

## 奥さま補助金

30歳以上の奥さまが対象

パート勤務先や自治体などで受けた  
健診結果のコピーを送るだけで

QUOカード3,000円分

を進呈します。

## 補助金制度

お住まいのお近くに  
契約健診機関がない場合は、  
こちらの制度を  
ご利用ください。

## 注意事項

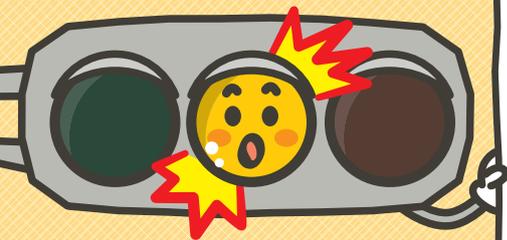
次に該当する場合は健診費用を全額負担していただきますので、  
ご注意ください!

1. せきゆけんぼの健診を年度内に2回受診した場合の重複分
2. せきゆけんぼの資格喪失後に健診を受診した場合

2024年 秋季

「婦人生活習慣病健診」の  
ご案内は5月中旬ごろを  
予定しております。





# 特定保健指導を受けましょう



## 血管の**老化**<sup>動脈硬化</sup>が急速に進行する危険があります

血管の老化である動脈硬化が急速に進行する「メタリックシンドローム」のリスクが高くなると、血管の老化が進み詰まったり、破けやすくなります。重要な臓器の血管が詰まったり、破けてしまうと、命に関わります。さらに、メタボは血管の病気以外でも多くの病気に関係していることが分かっています。

メタボと関係のある病気

- 脳卒中
- 心筋梗塞
- 狭心症
- 大動脈瘤
- 認知症
- 痛風
- 腎臓病
- 脂肪肝
- 胆石症
- 肝硬変
- 急性膵炎
- がん

睡眠時無呼吸症候群

ほか

### 血管の老化が進行する様子



令和6年4月より  
さらに増設!

## 健診当日に初回面談できる健診機関

健診後にそのまま面談ができるので、効率よく特定保健指導が受けられます。健診機関を選ぶ際にぜひご検討ください。



健診機関名	東振協コード
<b>NEW</b> コーナンメディカル鳳総合健診センター(大阪府)	27015
<b>NEW</b> 大阪府結核予防会 大阪総合健診センター(大阪府)	23002
<b>NEW</b> 日本予防医学協会附属診療所ウェルビーイング博多(福岡県)	40002
<b>NEW</b> 中京サテライトクリニック(愛知県)	23038
<b>NEW</b> 日高病院(群馬県)	10011
<b>NEW</b> IMS Me-Lifeクリニック渋谷(東京都)	13457

健診機関名	東振協コード
円山クリニック(北海道)	01021
鶯谷健診センター(東京都)	13140
袖ヶ浦さつき台病院(千葉県)	12016
八戸西健診プラザ(青森県)	02005
せんだい総合健診クリニック(宮城県)	04001
新宿健診プラザ(東京都)	13139
MEP南青山(東京都)	13429

### 東振協「特定保健指導ICT面談」 開始のお知らせ

せきゆけんぽが業務委託している一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)において、事業所に出向いて行う出張面接に加え、ご要望の多かったICT面談を開始いたしました。ぜひご利用ください。

今すぐはじめる **生活習慣病予防**

# 見のがさないで！ カラダのサイン

## 高血圧

監修/勝木美佐子

医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

こんなサインありませんか？

### ✓ 日頃の血圧が135/85mmHg以上

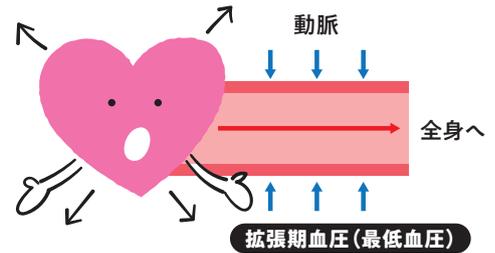
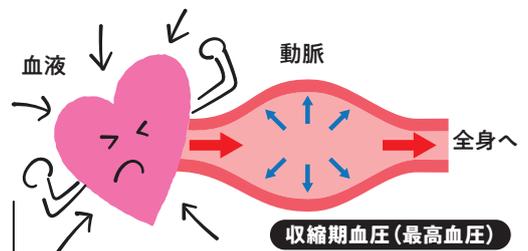
高血圧の一般的な目安は、医療機関で測る血圧（診察室血圧）の場合、収縮期血圧（最高血圧）が140mmHg以上、拡張期血圧（最低血圧）が90mmHg以上であることです。1回だけの結果ではなく、数回の測定結果を基に判定しますが、収縮期血圧と拡張期血圧のどちらか一方でも140/90mmHg以上であれば、高血圧と診断されます。

また、家庭で毎日測る血圧（家庭血圧）の場合、平均でどちらか一方でも135/85mmHg以上である場合も高血圧と診断されます。昨今では、診察室血圧より家庭血圧の方が、合併症予防において重視されています。

### 血圧とは、 血液が動脈を流れる際に 血管の内側にかかる圧力のこと

血圧を測ると、2つの値が表示されます。収縮期血圧（最高血圧）は、心臓が収縮し血管に最も強い圧力がかかっているときの値、拡張期血圧（最低血圧）は、心臓が拡張しているとき血管にかかる圧力の値です。

血圧の値は、心臓から押し出される血液の量（心拍出量）、血管の太さ（血管内径）、そして血管のしなやかさ（血管抵抗）で決まります。押し出される血液の量が多かったり、血管が硬く細かったりすると血圧は高くなります。



心臓が収縮すると動脈に血液がたまり、血圧が上がる。心臓が拡張すると、血液が動脈から全身に送られ、血圧は下がる。この血圧の上下によって、血液が全身にスムーズに送られている。

### 高血圧は、 生活習慣や遺伝などが 組み合わさって起きます

高血圧を患っている人の中には、腎臓や内分泌の病気など明らかな原因がある（二次性高血圧）人もいますが、日本人の高血圧の8～9割は、血圧を上げる原因を特定できないタイプ（本態性高血圧）だといわれています。大部分の高血圧は、加齢、遺伝的要因、塩分の多い食生活、運動不足、ストレスなど、さまざまな要因が組み合わさって発症しているため、原因の特定が難しいのが特徴です。

チェックの数が多いほど要注意!

## あなたは高血圧になりやすい? 危険因子チェックリスト

- 濃い味付けが好き
- 野菜をあまり食べない
- ストレスが多い
- 両親やきょうだいに高血圧の人がいる
- 睡眠不足だと感じる人が多い
- お酒をよく飲む
- タバコを吸う
- 体を動かす習慣があまりない
- BMI\*が25以上
- 脂質異常症といわれたことがある
- 60歳以上の男性、  
または65歳以上の女性である

\*BMI=[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]。身長160cm、体重60kgの人のBMIは、 $60 \div (1.6 \times 1.6) = 23.4$ 。BMIが25を超えると肥満に分類される。

日本では年間10万人以上が、高血圧が原因で亡くなっている。早朝の頭痛、夜間の頻尿や呼吸困難、目まい、ふらつき、足の冷えなどを感じている場合、合併症の疑いがあるので、速やかに受診を。



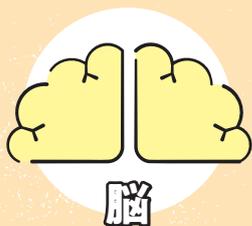
## 高血圧は 自覚症状がなく進行する 「サイレントキラー」

高血圧は、ほとんど自覚症状がないにもかかわらず、脳や心臓の血管をボロボロにして、さまざまな臓器にダメージを与え、命に関わる合併症を引き起こすこともある病気です。そのためサイレントキラー（静かなる殺人者）と呼ばれています。

症状がないからといって高血圧を放置していると、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気になったり、腎機能が徐々に低下して人工透析が必要になったりすることも。早めに医療機関を受診しましょう。

## 高血圧を放置すると 命に関わる合併症を招きやすくなります

### 高血圧の主な合併症



脳

動脈硬化が進むことで、脳の血管が詰まる脳梗塞や、血管が破れてしまう脳出血など、命に関わる合併症が生じやすくなります。



目

高血圧によって目の毛細血管でも動脈硬化が進み、網膜に損傷が生じたり、眼底出血が起こったりして視力が低下することも。



心臓

冠動脈という大きな血管に動脈硬化が起こると、狭心症や心筋梗塞といった合併症が生じ、心不全に至ることも少なくありません。



腎臓

腎機能が低下し、尿にたんぱくや赤血球が出たり、むくみが現れたりすることも。進行すると、人工透析を受ける必要が出てきます。

高血圧が続くと、血管の壁には常に強い圧力が加った状態になります。血管の壁はその圧力に対応するために、次第に厚く硬く変化する「動脈硬化」が起こりやすくなります。すると血管のしなやかさが失われる上、血管の内部が狭く細くなり、血圧がさらに上昇します。この状態が長く続くと、高血圧が原因の合併症が生じ、体のさまざまな部位に異常が起こることがあります。高血圧は決して放置してはいけない病態なのです。また、糖尿病やメタボリックシンドロームの人は、合併症のリスクがさらに高まるので、特に注意が必要です。

リスクや治療法など、より高血圧について詳しく知りたい場合はこちら → 国立循環器病研究センター



# メンタルヘルス 無料 カウンセリングのご案内

通話料・相談料

**無料!**

プライバシーは  
保護されます

臨床心理士など  
経験豊富な  
カウンセラーが  
対応します

## 電話相談



**利用時間** 月～金曜 9:30～21:30  
土曜 11:00～19:00  
1日1人1回、30分程度まで  
※日・祝・年末年始は除く

**対象者** 被保険者・被扶養者  
労務管理責任者

※18歳未満の方は保護者の承認が必要

- 発信者番号は、通知設定（非通知でないこと）でおかけください。
- 相談は利用時間内となりますので、余裕をもってお電話ください。

## WEB相談

**利用時間** 24時間受付  
※回答に3営業日程度を要します

**対象者** 被保険者  
被扶養者（18歳以上）

- 下記「こころ相談ネット」にアクセスし、「法人契約コード」を入力してログインしてください。
- 相談1回当たりのメールのやり取りは3往復までとなります。



スマートフォンからもご利用いただけます

0120-783-373



WEB相談「こころ相談ネット」  
<https://www.kokoro-soudan.net/>  
法人契約コード **tosekikenpo**

サービス提供者：一般社団法人 東京都総合保健施設振興協会 / 委託先：(株)フィスメック

40歳以上の方限定

## 脳検査 補助金

従来の東振協脳検査事業に加え、契約医療機関以外での検査に対しても申請により補助金を支給いたします。

高齢化による脳卒中などの病気予防と脳血管疾患を早期発見するために、脳検査を行うことが有効とされていますので、ぜひご利用ください。

※詳細につきましては、当組合ホームページをご覧ください

対象者	40歳以上の被保険者および被扶養者 ※受診日に当組合資格のある方
補助金金額	10,000円 *但し、検査料金が10,000円に満たない場合は実費分のみ支給
補助金回数	お1人様 年度1回（4月～3月）
申請方法	東振協契約機関 … 申請の必要はございません 契約外機関 … 全額自己負担後に健保へ申請



※保険証を使用した検査（2割／3割負担）は対象外です。

お問い合わせ 保健事業課 TEL 03-3265-3289（受付時間 9:00～17:00）

2024年12月2日に**現行の健康保険証の廃止**が決定されました

# マイナンバーカードを 健康保険証として ご利用できます



初回のみマイナンバーカードの  
健康保険証利用の申し込み  
が必要です！

## 申し込み方法 ① 顔認証付きカードリーダーで申し込み [当日から利用の場合]

顔認証付きカードリーダーに  
マイナンバーカードを置く



マイナンバーカードを  
保険証として登録する  
ボタンを選択

マイナンバーカードを  
保険証として登録しますか？

登録せずに終了

登録する

※上記画面はイメージです。実際の操作  
画面とは異なる可能性があります。

申し込み完了！

医療機関・薬局でできま  
すが申し込み完了まで  
に少しお時間をいただく  
場合があります。



## 申し込み方法 ② スマートフォンで申し込み [次回から利用の場合]

スマートフォンに  
「マイナポータル」を  
インストールする

iPhone

Android



※マイナンバーカード読取対応のスマート  
フォンが必要です。  
※利用規約等の確認・同意が必要です。  
※数字4桁の暗証番号が必要です。

「マイナポータル」を  
起動する



ログインして申し込む



## 申し込み方法 ③ セブン銀行のATMで申し込み

全国のセブン銀行のATMでも申し込みが可能です。お近くのセブン銀行ATMでお手続きください。

利用規約はWEBサイトをご確認ください >>>

マイナポータル 利用規約

Q 検索

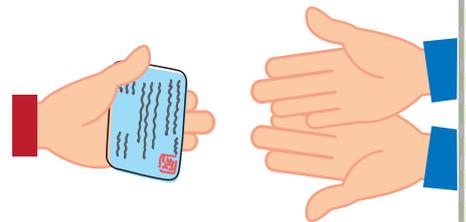
# 資格喪失後の 無資格受診にご注意ください

退職したとき、被扶養者でなくなったときは速やかに保険証を返却してください。

退職などにより当組合の被保険者

または被扶養者でなくなったときは、

退職日の翌日(資格喪失日)から、当組合の保険証は使えません。



もし誤って  
保険証を使って  
しまったら

**当組合が負担した医療費7割(8割)を返還していただきます**

(例)返還請求までの流れ ※4月に無資格受診をしてしまった場合



⑤療養費申請

新しく加入した  
健保組合等



資格喪失後に誤って当組合の保険証を使って受診してしまった場合、当組合が負担した医療費を返還していただくことになります。返還金額が高額となる場合がありますのでご注意ください。

※医療機関からの請求時期等により返還請求が遅れる場合がございます。

※当組合より「請求書」が届いた場合は、納付期限内にお支払いいただきますようお願いいたします。

## 当組合に返還請求分をお支払いいただいたら

返還請求分をお支払いいただいた後、受診日に加入しているほかの健保組合等に療養費の申請をしてください。

詳細は、新しく加入した健保組合等へお問い合わせください。

誤って保険証を使用した後、**すぐに新しい保険証を受診した病院等の窓口で提示して、保険証が変更となったことをお伝えください。**新しい保険証を提示し、病院等からの請求が新しく加入した健保組合等に変更された場合は、上記のような手続きは不要となります。



# ご家族の異動 はありませんか？



**被扶養者 異動届(削除)の提出をお忘れなく！**

ご家族の方が就職されたときには、被扶養者から外す(扶養削除)手続きが必要です。毎年、手続きをお忘れになる方が多くいらっしゃいます。「異動届」の手続きを忘れずをお願いします。また、転居されたときには住所変更届が必要です。正しい住所を届けていないと、重要なお知らせなど健保組合からの郵送物が受け取れません。

← **このようなケースに該当する方も、届け出が必要です** →

## 結婚したとき

- お嬢さまがご結婚されて、新郎の扶養となったとき、など



## パートやアルバイトなどの収入が 基準値を超えたとき

- 被扶養者の月々の収入が108,334円以上、または被保険者の収入の1/2以上のとき(60歳以上または障害がある場合は、月々の収入が150,000円以上のとき)
- 雇用保険の失業給付を受給し、基本手当日額が3,562円以上(60歳以上または障害厚生年金の受給者は4,932円以上)になったとき
- 別居している場合は、仕送りをやめたときや仕送り額が被扶養者の収入を下回ったとき

## その他にも

- 国内に居住していないとき\*
- 離婚したとき
- 75歳になったとき(後期高齢者医療の対象)
- 他の家族の被扶養者になったとき
- 同居していた義理の親と別居したとき
- 死亡したとき

…などがあります。ご不明な点がありましたら適用課までお問い合わせください。

### \* 国内居住の例外

働くための海外への渡航ではなく、渡航が一時的なものである場合には、日本に生活の基礎があり、いずれ日本に戻り生活すると考えられるため、例外的に被扶養者になれます。

具体的には、海外留学中の学生や被保険者の海外赴任への同行、ボランティア活動などで一時的に海外に渡航している場合などです。その他、渡航目的などの事情から判断して日本国内に生活の基礎があると認められる場合には、被扶養者になることができます。

### 《ご注意》

届け出が遅れた場合、事実日までのさかのぼって医療費を返還していただくこととなります。

【お問い合わせ先】 適用課 TEL 03-3265-3201

## 『住所変更届』のご提出を！

**転居されたときは住所変更届を必ずご提出ください。**

正しい住所を届けていないと、せきゆけんぽからの重要なお知らせなど郵送物を受け取れません。



## 算定基礎届について

当組合より6月上旬ごろに算定基礎届関係書類を全事業所へ発送いたします。書類が届きましたら、内容をご確認の上、処理を始めてください。

また、事務処理の簡素化および効率化のため、算定基礎届は郵送もしくは電子申請でご提出くださいますようお願いいたします。

なお、算定基礎届の作成などにつきましてご不明な点がございましたら、適用課(TEL 03-3265-3201)までご相談ください。

**被扶養者の資格確認にご協力いただき、感謝いたします**

事業主・担当者の方ならびに被保険者の皆さまのご協力により無事終了することができました。ありがとうございました。



# にっぽん旅

ウォーキング

富山県砺波市



## 砺波平野に春を告げる可憐な花の絨毯

春の高い晴天率と肥沃な土地、良質で豊富な水を有する富山県は、チューリップの栽培に適した環境であり、その球根出荷量は日本一を誇る。

チューリップ栽培始まりの地・砺波エリアで、街中を彩る可憐な花を眺め、春の訪れを感じよう。



砺波駅の南口から街を歩くと、あちこちでチューリップの花の絨毯に出合えることがある。これらは観賞用ではなく、球根栽培のための畑だ。砺波は、大正時代に稲作後の裏作として、国内で初めてチューリップ栽培が導入された地であり、現在もチューリップ球根出荷量日本一の富山県の中でもトップの出荷量を誇る。

4月下旬から5月初旬のチューリップの花が咲く時季は、「となみチューリップフェア」が開催され、約300品種300万本のチューリップが30万人を超える来場者を魅了する。その会場の一つ「富山県花総合センター エレガガーデン」は、フェアの穴場で、比較的ゆったり花を楽しむことができる。

フェアのメイン会場の中にあるガラス張りの建物「チューリップ四季彩館」では、特殊技術によってチューリップが

一年中楽しめる。売店で買えるチューリップモチーフの雑貨は、お土産に最適だ。

次は砺波平野の散居村風景から着想し、70本のケヤキを周囲に巡らせたシンメトリーな構造の建物「砺波市美術館」へ。好天日には、3階テラスから雄大な立山連峰を眺めることができる。

「砺波チューリップ公園」はフェア会場の中心だけあって、チューリップ回廊、大規模な花壇など見どころがたくさんだ。中でも、チューリップタワーから眺める17品種21万本のチューリップを用いた大花壇の地上絵は圧巻の光景である。

最後は「道の駅 砺波」へ。新鮮な地場産野菜や名産品の大門素麺などの、チューリップを育んだ砺波の豊かな水と土の恵みを買って帰ろう。



## 5 道の駅 砺波

砺波平野の散居村に見られる伝統家屋「アズマダチ」をイメージした平屋造りの直売所。特産の「雪たまねぎ」をはじめとする農産物や、切り花、庄川ゆずを使った特産品などを取り扱っている。砺波の地酒や、北陸唯一の蒸留所「三郎丸蒸留所」のウイスキー、ハイボール缶、ちょっと変わった砺波のますずしも人気。

**DATA** 時間：9:00～18:00 / 休：年末年始 / 電話：0763-58-5831

約180年の歴史がある砺波の名産品大門素麺は、強いコシと滑らかな喉ごしが特長。



## 3 砺波市美術館

チューリップ公園東側に隣接する美術館。常設展示では美術館が所有する下保昭、清原啓一などの郷土作家作品、世界の写真作品、日本の工芸作品などを入れ替わりで展示している。また、子供から大人まで創作活動できる「市民アトリエ」を備えているので、気軽に美術、創作に触れることができる。

**DATA** 時間：10:00～18:00 (入場は閉館30分前まで) / 休：年末年始、施設点検日等 / 電話：0763-32-1001

## 4 砺波チューリップ公園

チューリップタワーをシンボルとした都市公園。春はチューリップ、夏にはコキアやカンナなどが咲きそろい、冬にはイルミネーションが輝くなど、四季を通じて楽しめる。園内には、全国でも最大級の「五連揚水水車」や、涼やかなひょうたん池、築250年を超える散居農家「旧中嶋家」など見どころが多い。

**DATA** 時間：チューリップフェア期間を除き散策自由※開館時間は施設により異なる / 休：チューリップフェア前後に準備および撤去作業のため臨時休園あり / 電話：0763-33-7716 (チューリップ四季彩館)

公園の一角にある迫力満点の「五連揚水水車」。水位の高低差が少ない砺波で発明された「らせん水車」などがある。



## 1 富山県花総合センター エレガガーデン

栽培技術や活用方法など、花に関する情報を総合的に提供する施設。温室やモデル花壇、イングリッシュガーデン風花壇、バラ花壇、立体花壇、ふれあい広場、観賞池、西洋シャクナゲ花壇などが整備されているほか、年3回の花まつりが開催され、気軽に花と出合えるのが魅力だ。

**DATA** 時間：9:00～16:30 / 休：火曜 / 電話：0763-32-1187

walking map  
約5km  
70分



## 2 チューリップ四季彩館

チューリップが一年中見られる世界唯一の施設。四季折々の花々とチューリップのコラボを楽しめる「ワンダーガーデン」では360度をチューリップで囲まれる「チューリップパレス」や、チューリップが万華鏡のように映し出される「パレットガーデン」など見どころ満載。また、チューリップの成長過程や歴史も学べる。館内のカフェで食べられる、チューリップの花のエキス入りシロップを使ったチューリップソフトクリームはほのかな花の香りと優しい甘さが人気。

**DATA** 時間：9:00～18:00 / 休：年末年始、展示入替日等 / 電話：0763-33-7716



※営業時間などデータは変更される場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

# 脳が自覚めるパズル クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。

A～Eに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？

答えをマイヘルスウェブ(MHW)の「スマイルQUIZ」のバナーに回答してください。みごと正解された方全員に**MHWポイント3,000Pを付与**します。また、抽選で10名様に**QUOカードPay1,000円分を進呈**します。

回答期間：4月19日～6月9日

正解発表：6月10日以降にMHWのお知らせに掲載します

※参加にはマイヘルスウェブの登録が必要です。

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

## タテのカギ

- 4月29日の祝日は○○○○の日
- 英語で言うとタウン
- 何かをしよう！ という気持ち
- 3月3日に行うイベント
- 1,000kgを1とする重さの単位
- オオカミを英語で言うと？
- 天気の良いこと
- わずかに増えること
- ライターや小説家がする作業
- 着る物の総称、上着はアウター○○○
- マーク、○○シーン、○○アンドクライ
- くぼんだ土地に水がたまった所

## ヨコのカギ

- 新入社員をお米に例えてこう呼ぶことも
- ヒューマン
- 子供の中で最初に生まれた男の子
- エイプリルフールについてもいいもの
- 英語で言うとカー
- 漢字で「蕨」と書く山菜
- 「ついで」の次の日
- レプリカの刀は○○○刀
- てこの3点は支点・○○点・作用点
- ルールの決まったスイミングの競い合い
- 1、3、5、7…は奇、2、4、6、8…は偶
- 「枕草子」の書き出しといえば「春は○○○○」

答

A B C D E

## 公 告

### 所在地変更事業所

令和6年2月末日現在

事業所名称	旧所在地	新所在地	変更年月日
東京石油販売 有限会社	東京都港区	東京都品川区	令和5年12月

### 事業状況

令和6年2月末日現在

事業所数	
770	
被保険者数	平均標準報酬月額
19,297人	367,975円
男 14,762人	男 395,233円
女 4,535人	女 279,248円

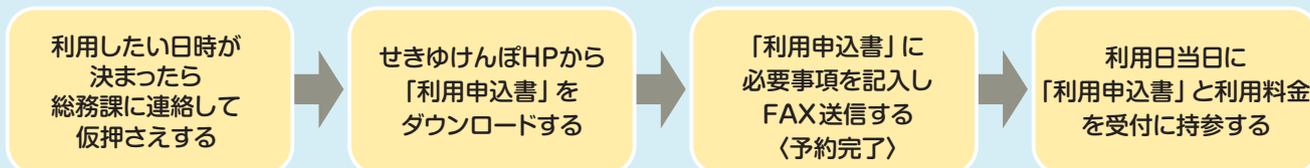
# 石油健保 貸し会議室のご案内

当組合では、石油健保ビル3階会議室を貸し出してしております。  
ぜひ会議・研修・セミナー等にご活用ください。

※ 日程により当組合事業のためご利用いただけない場合がありますので、ご了承ください。

※ 組合員以外の方への貸し出しも受付しております。

## ■ご利用までの流れ



3BC会議室 (B・Cをつなげた状態)

プロジェクター、Wi-Fi、ワイヤレスマイク、  
ホワイトボードなど利用・貸出可

**ご利用の際は必ずホームページにて詳細をご確認ください!**

せきゆけんぽホームページ  
(会議室利用について)

<https://toseki-kenpo.or.jp/hoken/annai/kaigi/>



利用可能日の照会および予約申込先

総務課：電話 (03) 3265-3237  
FAX (03) 3264-2714

## ■ご利用料金

	面積	利用者種別	午前	午後
	収容人数		9:00~12:00	13:00~17:00
3B会議室	67.2㎡	組合員	3,000円	4,000円
	39人	一般	6,000円	8,000円
3C会議室	147.6㎡	組合員	4,000円	5,000円
	63人	一般	8,000円	10,000円
3BC会議室	214.8㎡	組合員	7,000円	9,000円
	102人	一般	14,000円	18,000円
3D会議室	21.0㎡	組合員	2,000円	2,000円
	13人	一般	3,000円	3,000円

## 【最寄り駅】

半蔵門駅…徒歩7分

市ヶ谷駅…徒歩15分  
九段下駅



千代田区三番町1-5  
石油健保ビル3階

## せきゆけんぽファミリーハイク

### いちご狩りを開催しました

12月23日から2月29日までの期間、埼玉県狭山市の「狭山ベリーランド」にてファミリーハイクいちご狩りを開催しました。ご参加の皆さまありがとうございました。

## MHW アンケート結果

MHWイベントに関するアンケートにご協力いただきまして誠にありがとうございます。

皆さまから寄せられたご意見・ご要望を今後のサービスおよび運営改善に生かしていきたいと考えておりますので、今後ともよろしくお願いたします。

またご回答いただきました方の中から抽選で100名様にQUOカードPay1,000円分を進呈いたしました。

※MHW「お知らせ」にアンケート内容を掲載しております。

# 今日も笑顔で

Special Interview

## 井上咲楽さん「タレント」



日記を書けば、  
その時の気持ちが成仏して  
未来の自分の糧になるんです



### 変化は成長

このうえ さくら／1999年、栃木県益子町生まれ。第40回ホリプロスカウトキャラバンで特別賞を受賞し、芸能界入り。「新婚さんいらっしゃい!」(ABCテレビ)、「ランスマ倶楽部」(NHK BS)、「おはスタ」(テレビ東京)ほかバラエティー番組を中心に活躍中。マラソンのほか、選挙演説巡り、発酵食品を使った料理など多彩な趣味を持つことでも知られる。

子供の頃から家族のご飯を作っていたので、料理をするのは当たり前のことのように身に付いています。基本的に食べることも作ることも大好きなので、忙しいときほど、あえて時間をかけて料理に没頭することも。作っている間は誰にも邪魔されず、何もかも忘れて自分と向き合える貴重な時間になります。もちろん、時間がなければ作らないし、面倒だと思えば簡単なものか作りません。その時の気分や状況に合わせて料理の仕方を覚えていくことが、好きでいられる秘訣でしょうか。料理の動画を公開するようになってからは、誰かに食べてもらうために作る喜びを感じるようになって、今はこれをもっともっと追究していきたいと思っています。

スポーツは得意ではありませんが、走ることは大好き。週に3〜4日はランニングしていて、汗をかくことで体も心もスッキリしています。

気持ちの整理をする方法として、もう10年くらい日記を書き続けています。書くことですぐに悩みや課題が解決するわけではありませんが、書き留めるという行為で気持ちが成仏するようなところがあって、次の日からまた頑張れるんです。振り返って読むと、当時の自分を冷静に分析できて面白いし、それは未来の自分の糧になると思っています。