東プラけんぽ

2021
秋
NO.204

contents

- 理事長再任のご挨拶
- 組合会議員のご紹介
- 令和2年度決算がまとまりました
- 健康企業宣言
- 医療費・疾病統計
- 令和2年度データヘルス実施結果と健診結果
- 整骨院等で健康保険が使える?
- 通勤中にけがをした場合は?
- インフルエンザ予防接種
- 医療費のお知らせ／被扶養者資格の確認を実施
- 東プラジャーナル
- 湯之谷けんぽセンター

http://www.topra-kenpo.com

理事長再任のご挨拶



理事長
小林　達夫

事業主並びに加入員の皆様には、当健康保険組合の事業運営につきまして、多大なるご理解ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

このたび、任期満了に伴う改選におきまして引き続き理事長を拝命することになりましたので一言ご挨拶申し上げます。

我が国の経済は、未だに新型コロナウイルス感染症の感染拡大に収束の兆しが見えず、景気の先行きが不透明なことから極めて厳しい状況が続いています。皆様におかれましても、度重なる緊急事態宣言の発令で心身ともにご不自由な生活を余儀なくされていることと存じます。

さて、健康保険組合を取り巻く状況は医療技術の高度化や高額医薬品の保険適用による医療費の増大に加え、団塊の世代が後期高齢者へ移行し始める２０２２年度からは、高齢者医療制度への納付金負担の急増が見込まれ、一段と厳しさを増していくことが予想されています。

このような状況のなか、引き続き健康保険組合の理事長という重責を任されることとなり、身の引き締まる思いでございます。

微力ではございますが加入員の皆様の疾病予防と健康づくりをモットーに、健診結果や医療情報等のデータ分析に基づく「データヘルス計画」等の先進的な保健事業を実施し、「存在感のある健康保険組合」を目指し皆様の健康と生活の安心を支えるために全力を尽くす所存でございます。

末筆ながら、皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げるとともに、併せて皆様のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げ、就任のご挨拶とさせていただきます。

当組合の運営に携わる組合会議員のみなさん

任期　令和3年4月21日～令和6年4月20日

（敬称略・五十音順）

●選定議員

役職名	氏名	所属
理事長	小林　達夫	株式会社コバヤシ
常務理事	佐藤　栄一	東日本プラスチック健康保険組合
理事	安藤　秀一	株式会社スワン社
〃	大塚　一郎	大塚産業株式会社
〃	奥山　孝一	有限会社奥山加工所
〃	木村　真一郎	藤森工業株式会社
〃	宮本　潤	井和工業株式会社
〃	矢島　泰行	株式会社ヤジマ
監事	荒川　一聡	一般財団法人化学研究評価機構
議員	岩城　啓至	東和合成工業株式会社
〃	志田　正士	フジモリプラケミカル株式会社
〃	白石　創士	白石工業株式会社
〃	田久　敦士	日本住環境株式会社
〃	武末　慎	有限会社タケスエ
〃	坂東　俊幸	キョーラクビジネスサポート株式会社
〃	藤岡　一雅	日本空気入ビニール製品工業組合
〃	八尋　一恭	一般社団法人東日本プラスチック製品工業協会
〃	山口　敦	川澄化学工業株式会社

●互選議員

役職名	氏名	所属
理事	池下　龍一郎	不二プラスチック株式会社
〃	小田切　達雄	株式会社オダギリ
〃	河西　康行	ロンシール工業株式会社
〃	柴田　靖	信越ポリマー株式会社
〃	曽我　肇	児玉化学工業株式会社
〃	時田　宗弘	株式会社ナショナルマリンプラスチック
〃	花房　照久	キョーラク株式会社
〃	吉野　壽高	株式会社セキグチ
監事	深澤　幸夫	山田合成株式会社
議員	荻荘　昭彦	ウェーブロックホールディングス株式会社
〃	佐伯　哲朗	関東プラスチック工業協同組合
〃	佐藤　大介	日信化成株式会社
〃	澤口　晋	株式会社ジーシー
〃	住田　嘉久	日ノ出樹脂工業株式会社
〃	飯崎　充	昭和パックス株式会社

令和2年度決算がまとまりました

新型コロナウィルス感染症の影響による保険給付費の減少などにより黒字決算に



第151回組合会において、令和2年度決算が承認されました。

令和2年度決算においては、被保険者数、標準報酬月額が予算数値を上回ったことから、健康保険収入が予算比で10億6300万円を超える増収となっています。一方、支出では新型コロナウイルス感染症の影響により保険給付費が予算比で8億4800万円を超える支出減、保健事業費も1億2300万円を超える支出減となったことから、平成28年度から5年連続の黒字決算となりました。

一般勘定　収入

健康保険収入は、被保険者数・標準報酬月額の増加により、前年度決算比1688万円増の196億3094万円となりました。

経常収入は、197億609万円、収入総額は、203億9460万円です。

一般勘定　支出

保険給付費（医療費等）は、前年度決算比2億4688万円減少の92億1235万円となりました。

高齢者医療制度への納付金・支援金等は、同比7億8272万円増加の86億1450万円、保健事業費は同比2203万円減少の6億8092万円となっております。

経常支出は、188億2286万円、支出総額は、190億9758万円となりました。

一般勘定　収支

令和2年度経常収支は、5年連続の黒字決算となりました。

黒字額は同比5億1173万円減少の9億323万円となり、当初予算計上した法定準備金からの繰入れは必要ありませんでした。

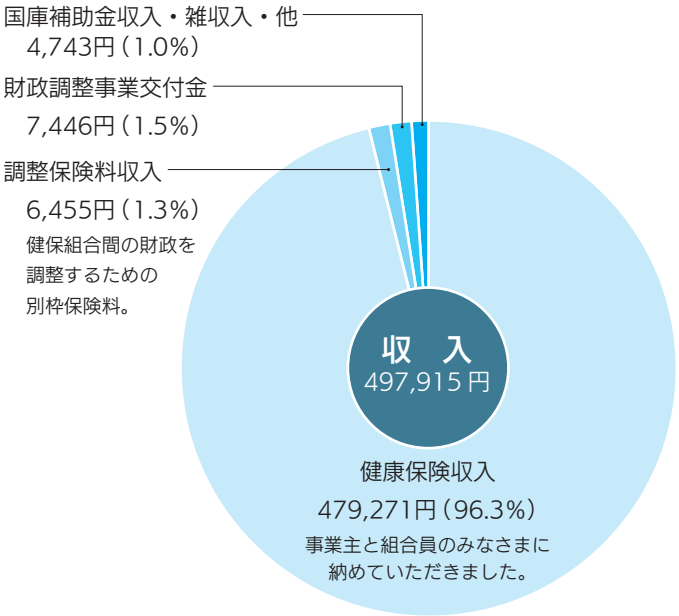
経常収支差引で9億円、収支差引で12億9000万円を超える大幅な黒字となりました。

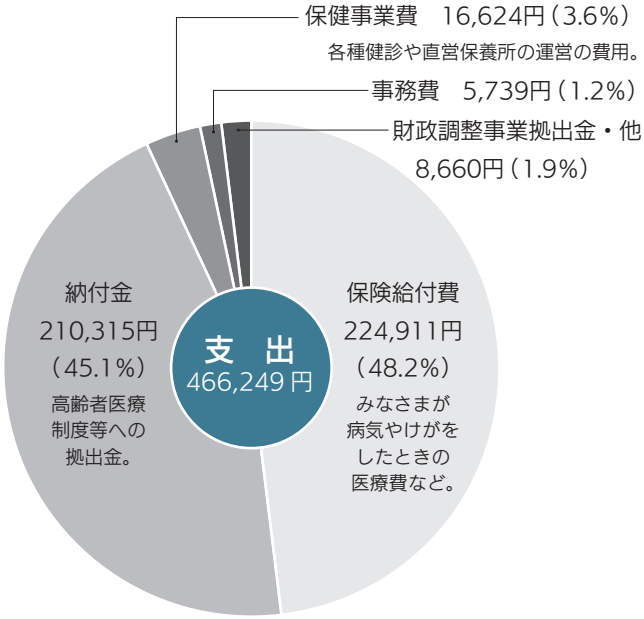
介護勘定

次ページの表のとおり、介護保険料を徴収し、20億8908万円の介護納付金を国に納めました。

一般勘定の決算を被保険者１人当たりでみると…

＊端数処理の関係で合計が合わない場合がございます。





令和２年度に実施した主な事業

保健知識のPR

○機関紙『東プラけんぽ』を全被保険者に年２回配付

事業所の編入促進活動

○４事業所 …… 227名加入

病気の予防

○定期健診 …… 9,868名

○生活習慣病予防健診　本人 …… 16,557名
　家族 …… 2,693名
　合計 …… 19,250名

○人間ドック　本人 …… 8,791名
　家族 …… 416名
　合計 …… 9,207名

○特定健康診査 …… 24,206名

○特定保健指導　動機付支援 …… 404名
　積極的支援 …… 448名

○医療費通知

○ジェネリック使用促進通知発送 …… 1,968名

○重症化予防　受診勧奨通知発送 …… 1,893名
　保健師による受診指導 …… 290名

○インフルエンザ予防接種 …… 24,063名

健康増進事業

○スポーツ施設利用
　セントラルスポーツ …… 296回
　スポーツクラブルネサンス …… 355回

保養と休養

○直営保養所
　東プラ箱根 …… 利用者1,199名
　湯之谷けんぽセンター …… 利用者602名

○共同利用契約保養所
　きぬがわ …… 利用者66名
　とよさか …… 利用者28名
　サンライズ熱海 …… 利用者46名
　上総一宮海浜 …… 利用者50名

令和２年度 収入支出決算概要表

一般勘定

被保険者数	40,960人
平均標準報酬月額	338,079円

●収入　（単位：千円）

健康保険収入	19,630,940
調整保険料収入	264,416
繰入金	1,565
国庫補助金収入	137,575
特定健康診査等事業収入	7,800
財政調整事業交付金	304,974
雑収入	47,329
合計	20,394,599
経常収入	19,706,086

●支出　（単位：千円）

事務費	235,082
保険給付費	9,212,350
法定給付費	9,206,844
付加給付費	5,506
納付金	8,614,496
前期高齢者納付金	4,252,252
後期高齢者支援金	4,362,074
病床転換支援金	23
退職者給付拠出金	147
保健事業費	680,919
還付金	769
営繕費	30,509
財政調整事業拠出金	264,200
連合会費	8,927
積立金	10,000
雑支出	40,323
合計	19,097,575
経常支出	18,802,856

収入支出差引額	1,297,024
経常収入支出差引額	903,230

●残金処分内訳　（単位：千円）

準備金	1,296,444
財政調整事業繰越金	580

介護勘定

第2号被保険者数	30,390人
平均標準報酬月額	378,960円

●収入　（単位：千円）

介護保険収入	2,190,779
雑収入	3
合計	2,190,782

●支出　（単位：千円）

介護納付金	2,089,081
介護保険料還付金	82
合計	2,089,163

収入支出差引額	101,619

●残金処分内訳　（単位：千円）

準備金	101,619

「健康企業宣言」にチャレンジしてみませんか



社員の健康づくりとして、「何かを始めたい」「どんなことをやればいいのかわからない」といった悩みをお持ちの事業所はありませんか？　そんな場合は「健康企業宣言」に参加されることをおすすめします。

健康企業宣言とは、事業所全体で社員の健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果をあげた場合に「健康優良企業」として認定される制度のことです。健保組合の全国組織である健康保険組合連合会の東京連合会（以下、健保連東京連合会と表記）が主体となって、認定を行っています。

事業主がリーダーとなって、社員全体が健康づくりに取り組むことで、社員の〝健康度〟が上がることはもちろんのこと、モチベーションや生産性などの業績アップにつながったり、企業イメージの向上にもプラスとなるため、チャレンジする事業所が増えています。

当組合では、健康企業宣言に取り組む事業所をサポートしていますので、どうぞご参加ください。

●取り組み内容の一例

- 社員全員が健診を受ける
- 事業所内に健康測定機器を設置
- 階段の使用で歩数を増やす
- 気になることを相談できる職場の雰囲気づくり　など

健康企業宣言はどの事業所でもできます

- いつでもスタートできる
- 参加料は不要
- 応募用紙をファックスするだけで申込完了

健康企業宣言への参加で変わる社員の意識

- 食事内容に気をつかうようになった
- 定期的にウォーキングをするようになった
- 健診結果を見て、生活習慣を見直した
- 職場環境が良くなった

宣言～認定までの流れ

事業所

1. チェックシート「健康企業宣言STEP1」を確認のうえ、応募用紙をファックス送信して申込



2. 受付・登録し、「健康企業宣言の証」を交付
3. ６ヵ月以上取り組みを行い、実施結果レポートを提出
4. レポートを評価。80点以上で「健康優良企業　銀の認定証」を交付

・東日本プラスチック健康保険組合
・健保連東京連合会

令和２年度
「健康優良企業　銀の認定」取得事業所

- キョーラクシステムクリエート株式会社
- 雪ヶ谷化学工業株式会社

当組合の医療費はどのくらいかかっている？

医療費の上位は生活習慣病が占める結果に

当組合の令和２年度医療費統計がまとまりました。ここでは１人当たり医療費に注目して解説します。医療費の削減は当組合にとって課題の一つ。ご家族みなさんで病気の予防に努めてくださいますよう、ご協力をお願いいたします。

当組合の疾病分類別１人当たり医療費（上位５疾患）

〈被保険者〉

新生物（がん）	16,840円
循環器系疾患（高血圧等）	13,402円
内分泌・栄養・代謝疾患（糖尿病等）	8,839円
消化器系疾患（胃潰瘍等）	8,290円
筋骨格系・結合組織疾患（関節リウマチ等）	7,000円

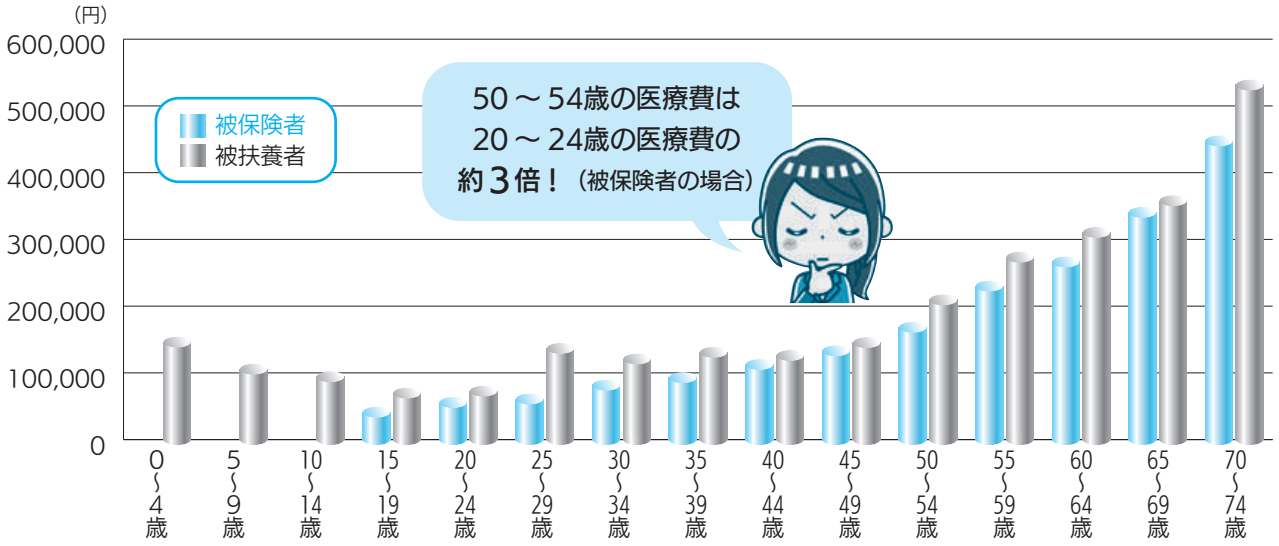
〈被扶養者〉

新生物（がん）	12,286円
呼吸器系疾患（かぜ等）	10,768円
循環器系疾患（高血圧等）	5,716円
筋骨格系・結合組織疾患（関節リウマチ等）	5,674円
内分泌・栄養・代謝疾患（糖尿病等）	5,211円



新生物、循環器系疾患、内分泌・栄養・代謝疾患、筋骨格系・結合組織疾患は、被保険者・被扶養者ともに上位５疾病に入っています。これらの多くは、日ごろの栄養過多あるいは不足、運動不足などを要因としておこる生活習慣病です。このほか、かぜ等の呼吸器系疾患は被扶養者において２位となっています。手洗い・うがいはかぜ予防だけでなく、インフルエンザウイルスや新型コロナウイルス感染症の予防にもなります。

当組合の年齢階層別１人当たり医療費



被保険者では55歳以降、被扶養者では50歳以降、医療費が大幅に増加しています。この多くは生活習慣病の治療にあてられており、長年にわたって悪い生活習慣を続けたことなどに起因しています。たとえ、「自分は健康だ」と思っていても、日ごろの生活習慣を見直して、いつまでも健康にお過ごしいただきますよう、お願いいたします。

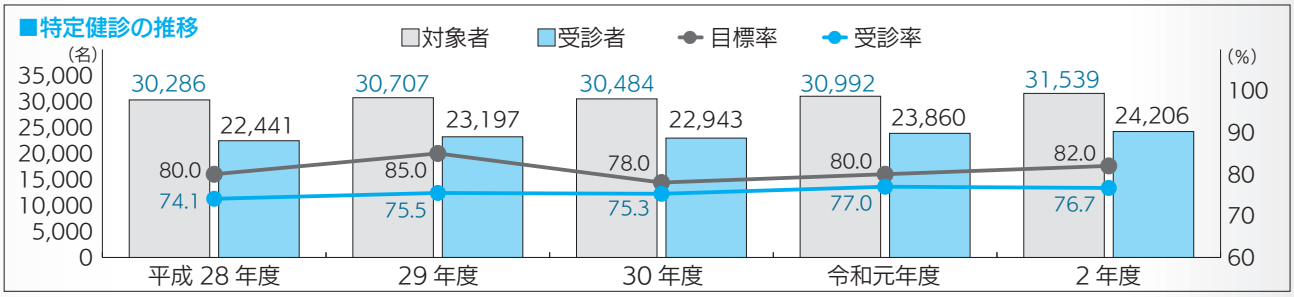
令和2年度データヘルス事業の実施結果

みなさまの健康増進・維持を図るため、医療情報（電子レセプト）と健診結果を分析し、
効率的かつ効果的な事業を事業主と協働（コラボヘルス）で実施しました。

1　特定健診の受診率

取組み　契約機関を拡充し、東プラ健診クリニック受診者（被保険者）の健診結果に被扶養者向けの受診勧奨チラシを同封。

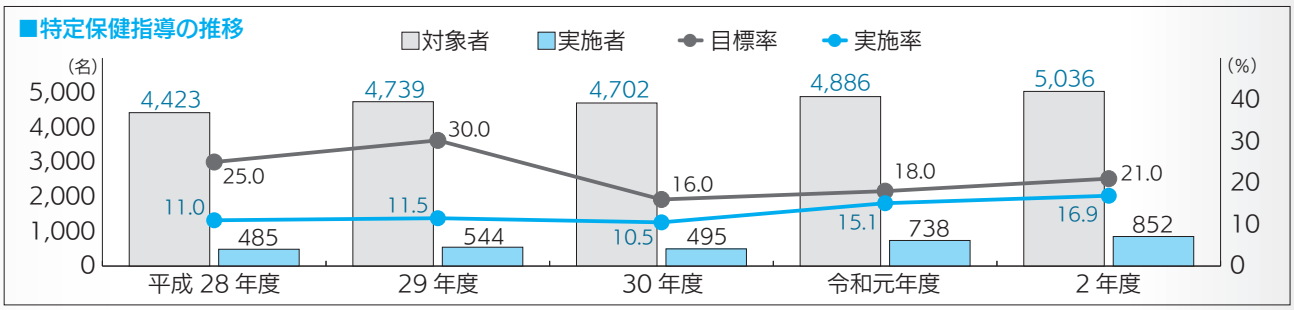
結　果　特定健診対象者３万1,539名のうち２万4,206名が受診し、受診率は76.7%でした。（目標値82.0%）



2　特定保健指導の実施率

取組み　初回面談の実施環境の整備として事業所への保健師等を派遣。

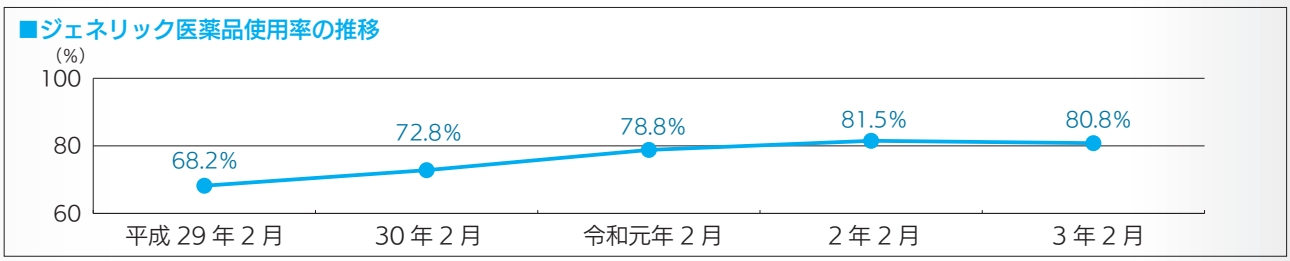
結　果　特定保健指導対象者5,036名のうち852名が受け、実施率は16.9％でした。（目標値21.0%）



3　ジェネリック医薬品の使用率

取組み　1,968名に対してジェネリック医薬品使用促進通知を発送。

結　果　発送した1,968名のうち639名がジェネリック医薬品に切り替え、令和3年２月の使用率は80.8%となりました。（目標値80.0%）医療費削減額は約3億1,300万円です。



4　重症化予防

取組み　健診の結果、「糖尿」、「血圧」、「血中脂質」の値のいずれかが基準値を上回る方に医療機関への受診勧奨通知を発送し、保健師等による受診指導を実施。

結　果　発送した1,893名のうち290名の方に保健師等から電話による受診指導を実施しました。

令和２年度健診の実施結果

当組合の健診結果がまとまりましたのでご報告します。

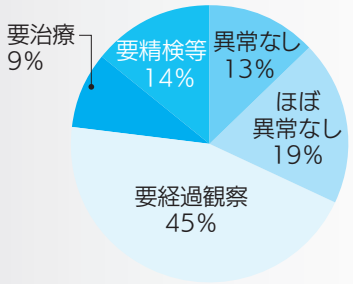
総合判定の要経過観察（定期健診45%、生活習慣病予防健診43%、人間ドック40%）に該当された方は日頃から健康管理に努めてください。

また、要治療（定期健診9%、生活習慣病予防健診16%、人間ドック21%）及び要精検等（定期健診14%、生活習慣病予防健診31%、人間ドック34%）に該当された方は、必ず治療・精密検査を受けましょう。

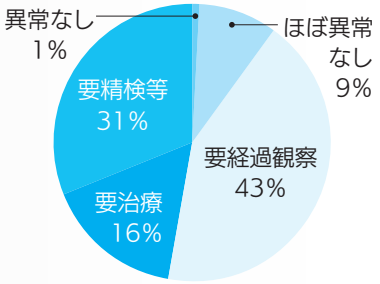
健診はご自身の健康状態を確認できるだけでなく、病気の早期発見・早期治療により治療期間も短縮され、治癒率も高くなります。各健診機関の実施状況を確認の上、１年に１回は必ず受診してください。

総合判定

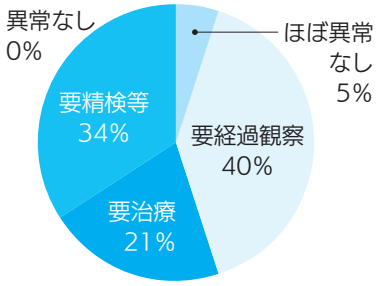
定期健診（35歳未満被保険者）



生活習慣病予防健診（35歳以上被保険者・被扶養者）



人間ドック（35歳以上被保険者・被扶養配偶者）



要経過観察、要治療、要精検などと判定された検査項目ありませんでしたか？

血　圧

●何がこわい？

放っておくと、狭心症や心筋梗塞、脳卒中、腎不全などを起こす原因に。命が助かっても、後遺症が残ることも。



●予防するには？

・練り物など塩分を多く含む加工品や漬物を控える
・ラーメンやうどんなどの汁は残す
・カリウムを多く含む野菜や果物をとる　など

肝機能

●何がこわい？

肝臓に脂肪がたまったままにしておくと、脂肪肝から肝炎に、肝硬変や肝臓がんを起こす原因に。

●予防するには？

・甘いものを控える。果物の食べ過ぎにも注意
・１日３食を規則正しく食べる。遅い夕食をさける
・たんぱく質、ビタミンをしっかりとる

血　糖

●何がこわい？

３大合併症といわれる糖尿病神経障害（しびれなど）、糖尿病網膜症（失明など）、糖尿病性腎症（人工透析）を引き起こす。その他壊疽（えそ）や脳卒中、狭心症などの合併症も。



●予防するには？

・カロリーのとり過ぎを防ぐ
・脂質のとり過ぎを防ぐ
・血糖値を下げる作用がある食物繊維を多くとる　など

脂　質

●何がこわい？

放っておくと、動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞を起こす原因に。

●予防するには？

・野菜や大豆類、きのこ、海藻類の多い食事をとる
・魚を食べる回数を増やす
・ご飯や甘いものをとり過ぎない　など

いずれの場合も、上記のほかに、●減量、●定期的な運動習慣、●禁煙、●ストレスをためすぎない、●飲酒を控えることも重要です。要経過観察などの指摘を受けたら、日ごろの生活習慣を見直したり、かかりつけ医を受診しましょう。

接骨院・整骨院で健康保険が使える場合 使えない場合

接骨院・整骨院≠病院
柔道整復師≠医師

接骨院や整骨院で施術（治療とはいいません）を行う人を柔道整復師といい、医師ではありません。
そのため、接骨院や整骨院では、レントゲン検査や薬の投与、注射、外科手術など、
医師の資格を要する治療を行うことはできません。

健康保険が使える「施術」には制限があります

接骨院や整骨院が「各種保険取扱」と看板を掲げていても、すべての施術が健康保険の対象になるわけではありません。健康保険が使えるのは以下の場合に限られます。

接骨院・整骨院で健康保険が使える場合

負傷したときだけ!

○ **打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼のみ**
※骨折、脱臼は、応急処置を除き医師の同意が必要。



接骨院・整骨院で健康保険が使えない場合

注意!! 全額自己負担も

× 日常生活からくる疲労や肩こり、筋肉疲労など
× 椎間板ヘルニア、神経痛、リウマチ、脳疾患後遺症、五十肩、関節炎など

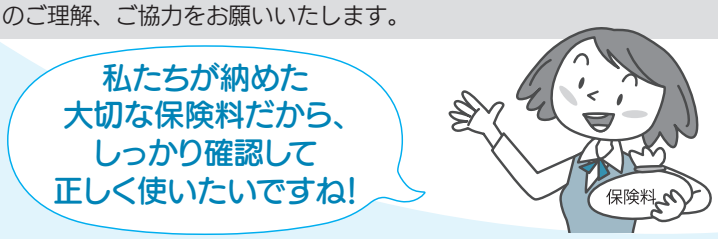


× スポーツによる筋肉疲労
× 症状に改善がみられない漫然とした長期の施術
× 保険医療機関で治療中の負傷
× 医師が治療すべき内科的原因の疾病
× 労災保険の適用となる仕事中や通勤中の負傷

肩こりや筋肉疲労、原因不明なものは健康保険が適用されません!

施術を受けられた方へお尋ねすることがあります

令和３年５月より施術内容の確認に関する業務について、ガリバー・インターナショナル株式会社に委託しておりますので、引き続き、みなさまのご理解、ご協力をお願いいたします。



接骨院や整骨院で健康保険を使って施術を受けられた場合、当組合に届く請求のなかには、健康保険対象外のものや架空請求、水増し請求、署名が本人の自筆と違うなど、不適正なものが一部見られます。このようなことから、当組合では接骨院や整骨院で施術を受けられた方に対し、請求が適正なものかを確認させていただくことがあります。

みなさまに納めていただいた大切な保険料を正しく使用するために、ご理解いただきますようご協力をお願いします。

通勤中のけがでかかれるのは 健康保険？ 労災保険？

転勤や引っ越しで通勤経路が変わると忘れがちですが、**通勤途中のけがは、原則、労災保険の扱いです。**

健康保険における保険給付の対象は、業務外の理由によるけがや病気に限られています。通勤途上の災害は、たとえ軽症であっても仕事中のけがなどと同様、労災保険（労働者災害補償保険）の対象です。判断がつかない場合は、所轄の労働基準監督署にお問合せください。

通勤途上でけがをし、治療を受ける場合は、医療機関の窓口で「労災である」ことをはっきりと伝えてください。

「通勤中」とは？

自宅と勤務先の間を合理的な経路と方法で行き来する場合を、「通勤中」といいます。なお、通勤中に交通事故にあった場合も、労災保険の対象となり、健康保険を使用することはできません。

また、**日常生活上必要な行為をやむをえず最小限行う場合**、たとえば「生活必需品の買い物でスーパー・コンビニに短時間立ち寄った」「クリニックを受診した」「家族の介護のために寄った」などの場合は、**通常のルートに戻った後は、再び通勤中とみなされます**。

・通勤中の駅で転んだ



・通勤のいつもの道が工事中で回り道をした





・通勤経路のコンビニで日用品を買った後、帰り道でのけが

労災保険での受診には、原則自己負担はありません

健康保険での受診は、自己負担割合は原則３割ですが、労災保険には原則として自己負担はありません。治療にあたっては、労災指定医療機関を受診してください（緊急時や近くに労災指定医療機関がなければ、指定外の医療機関でも可）。パートやアルバイトとして働いている場合でも、労災保険の適用となります。

労災指定医療機関……原則自己負担なし

労災指定外の医療機関……全額立て替え払いをして、後日労働基準監督署へ請求し、払い戻しを受けます

労災保険相談ダイヤル 0570-006031（ろうさい）

受付時間 8:30 ～ 17:15（土日祝日、年末年始を除く）

お願い　負傷原因の照会にご協力を

当組合では医療機関からの請求内容について、傷病名が外傷性の病気、あるいは、けがの場合、負傷の発生原因や状況等について被保険者のみなさまへおたずねしています。これは、労災保険に該当していないか、または第三者行為による事故等ではないかを確認し、みなさまからの保険料を大切に使わせていただくために行っているものです。照会がありましたら、回答へのご協力をお願いいたします。

インフルエンザ予防接種費用を補助します



当組合では、インフルエンザ流行期間の疾病予防の一環としてインフルエンザの予防接種を受けた方に補助金を支給しています。感染防止と重症化を軽減するためご利用ください。なお、利用方法は補助金の支払い方法により、東振協契約医療機関とそれ以外の医療機関（立替払い）の2種類に分かれています。

補助対象の接種期間

令和3年10月1日～令和4年1月31日

補　助　金　額

1,500円（一人1回限り。医療機関設定の接種料金が1,500円に満たない場合はその額。）

利　用　方　法

	東振協契約医療機関 医療機関は東振協ホームページをご参照ください。 （https://www.toshinkyo.or.jp/influenza.html） 東振協　インフルエンザ　検索 後日、当組合への請求不要！オススメです!!	左記以外の医療機関 （立替払い）
利用手順	①東振協ホームページで希望する医療機関を選び**電話等で予約申込**を行う。 ＊「東振協インフルエンザ予防接種」の利用であることをお申し出ください。 ▼ ②東振協ホームページから「利用券」を印刷する。（用紙は１人１枚必要） ▼ ③予防接種時に「利用券」と「保険証」を提出し、医療機関設定の接種料金と補助金（1,500円）の差額をお支払いください。	①医療機関で予防接種を受け、専用の領収書（※）へ必要事項を記入してもらう。 ▼ ②接種後、領収書（原本）を事業所の担当者へ提出する。 ▼ ③事業所から当組合へ請求する。 ▼ ④当組合より事業所へ補助金を支給。 ※「領収書」は当組合ホームページよりダウンロードできます。
請求	必要ありません。	事業所から当組合への提出期限が令和４年３月31日のため、すみやかに事業所へ領収書をご提出ください。 （任意継続加入者は当組合ホームページをご確認ください。）
注意事項	●２回目の接種費用は全額自己負担になります。	●２回接種法で１回目が1,500円未満の場合は合算して1,500円まで補助します。 ●領収書は原本（レシートは不可）を提出してください。（領収書は返却しません）
	●市町村等から予防接種法（65歳以上の高齢者・60～64歳の障がい者等）によるインフルエンザ予防接種に関する補助を受けられた方は対象外です。 上記以外で市町村等での補助との併用は対象となります。	

インフルエンザ予防接種事業のお問合せ　保健事業課　☎03-3862-1054

給付金などの適正な支払いのために

被扶養者資格の再確認(検認)を実施します



当組合では、被保険者に扶養されているご家族を「被扶養者」として、保険給付や各種事業を行っています。被扶養者として認められるにはいくつかの条件があり、法の定めにより、その条件を満たしているかを定期的に再確認しています。ご理解とご協力をお願いします。

当組合の「被扶養者資格の再確認(検認)」

当組合における被扶養者資格の再確認は、11月頃に事業所を経由して被保険者あてに「調書」を送付いたします。これに被扶養者の収入状況などを記入いただき、収入を確認できる書類などを添え、事業所を経由して当組合に提出いただくことになります。

該当される方には追って通知しますので、提出にご協力いただきますようお願いします。

● 被扶養者資格の再確認(検認)の流れ

当組合より
① 「調書」を事業所あて送付

↓

事業所より
② 「調書」を被保険者あて配付

↓

被保険者にて確認、記入
③ 必要書類を添付して事業所へ提出

↓

事業所より
④ 「調書」等を当組合に提出

『医療費のお知らせ』がパソコン・スマホで確認できます

『医療費のお知らせ』(医療費通知)が健康ポータルサイト『MY HEALTH WEB』でご覧いただけます。

利用初回にユーザー登録が必要です

●スマホでの登録方法●

1 アプリストアから専用アプリ(無料)をダウンロード

マイヘルスウェブ 検索

Android版　iphone版

2 アプリを起動し、保険者番号「06135727」を入力して送信

3 『MY HEALTH WEB』のログイン画面にて、ID・パスワードを入力

●パソコンでの登録方法●

1 当組合ホームページへアクセスし、『医療費のお知らせ』バナーをクリック

東日本プラスチック健保 検索



2 ログイン画面の「初回登録の方はこちら」にて、保険証の記号・番号や名前、メールアドレスなどを入力し、送信

3 2で入力したメールアドレス宛に届く「本登録手続き」へアクセスし、パスワードを本登録



公式キャラクター「ヘロンくん」

お問合せ
『MY HEALTH WEB』ヘルプデスク　☎ 03-5213-4467　平日9:00～17:00

当事業は(株)法研に委託しています。(株)法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。

東プラジャーナル
Topra Journal

新型コロナワクチンの職域接種を実施いたしました

東プラ健保会館にて7月から8月にかけ、被保険者2,000名の職域接種を実施いたしました。

ワクチン提供の遅延などにより、ご案内からワクチン接種まで短い期間での実施となりましたが、みなさまのご協力により滞りなく実施することができました。ありがとうございました。引き続きみなさまの健康維持・増進に努めてまいります。



東振協主催 第36回東京総合健保 硬式テニス大会の開催について

大会要綱・申込方法等は、当組合ホームページ「新着情報」をご覧ください。
なお、新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止又は変更する場合がございます。

●日時・場所　各日とも午前８時から受付開始、午前９時から随時試合開始。

開催日	種　目	試合会場	試合予定	予備日
11月13日(土)	男子ダブルス 女子ダブルス	大宮けんぽグラウンド （埼玉県さいたま市西区二ツ宮113-1）	1回戦 〜 準々決勝	11月27日(土)
11月20日(土)	男子シングルスA・B 女子シングルス			12月 4日(土)
後日決定	男子ダブルス 女子ダブルス 男子シングルスA・B 女子シングルス	品川プリンスホテル高輪テニスセンター （東京都港区高輪4-10-30）	準決勝、決勝	

●種目　（年齢基準日は令和３年11月１日現在とします）

1. 男子ダブルス（年齢制限なし）
2. 女子ダブルス（年齢制限なし）
3. 男子シングルスA（40歳以上）
4. 男子シングルスB（40歳未満）
5. 女子シングルス（年齢制限なし）

●参加資格　会員組合（当組合）の被保険者

※被扶養者（家族）不可、ダブルスは同一組合加入者によるペアが対象。

●参加費（傷害保険料含む）

ダブルス　　1組につき3,000円
シングルス　1名につき1,500円

●申込締切

令和3年9月27日（月）
組合到着分まで

※申込が多数のときは抽選とさせていただきます。



保険料（9月分）が変わる方がいます
10月の給料をご確認ください

毎月納めていただいている保険料は、原則4月、5月、6月に受けた報酬を平均した標準報酬月額に保険料率を乗じて算出されます。通常、昇給その他の理由により報酬が毎年変わりますので、これらによって見直しが行われ、控除される保険料にも変動が出ます。

特別な場合を除いて、10月に支払われる給料から新しく決め直された保険料が控除されます。

ダイヤルインをご利用ください

業務時間は平日9時から17時まで（土曜・日曜・祝日・年末年始は休業）。業務時間外は自動音声による業務終了のご案内をさせていただきます。また、新型コロナウイルスの感染拡大状況により、業務時間を変更する場合がございます。

■総務課…文書受付、健保会館利用　等	☎03-3862-1052
■会計課…保険料納入、給付金支払　等	☎03-3862-1053
■保健事業課…健康診断、予防接種、保養所　等	☎03-3862-1054
■業務課　適用係…資格・報酬関係、任意継続加入受付　等	☎03-3862-1055
■業務課　給付係…給付金受付、限度額適用認定証交付　等	☎03-3862-1056
■業務管理課…交通事故、医療費通知　等	☎03-3862-1050

東プラ健保共済会からのお知らせ

春の斡旋ではたくさんのお申し込みをいただきありがとうございました。今後予定しております斡旋商品等をご紹介します。

①家庭常備薬などの斡旋……3月と8月の機関紙『東プラけんぽ』に同封します。（感冒薬等）
②がん保険等の募集について……令和4年1月中旬を予定。
③花粉症予防対策商品斡旋……令和4年1月中旬を予定。（目薬、感冒薬など。事業所にご案内します）

公告

【編入事業所】

名　称	所在地	年月日
燕化学工業㈱	東京都大田区	令和2年12月1日
日弘エイブル㈱	兵庫県加古郡	令和3年3月1日
江戸川ポリマー㈱	埼玉県三郷市	令和3年3月1日
ダイアビックス㈱	東京都千代田区	令和3年3月1日
足利吉田工業㈱	栃木県足利市	令和3年3月1日

【削除事業所】

名　称	所在地	年月日
福島梱包㈱	福島県福島市	令和2年8月1日
㈱大丸	東京都葛飾区	令和2年11月1日
五合化学㈱	埼玉県新座市	令和2年12月1日
燕化学工業㈱	東京都大田区	令和2年12月28日
ｺﾙｺｰﾄｱﾐｭｰｽﾞﾒﾝﾄ㈱	愛知県名古屋市	令和3年2月1日
ダイプラ㈱	大阪府大阪市	令和3年4月1日
静岡化工建設㈱	東京都中央区	令和3年4月1日
㈱ペンリード	東京都中央区	令和3年4月1日

【名称変更事業所】

新名称	旧名称	所在地	年月日
エスジーエル・カーボン・テクニック・ジャパン㈱	グラファイト化工㈱	山梨県南アルプス市	令和3年2月1日
キーナテック㈱	㈱ミスミ特殊	埼玉県さいたま市	令和3年4月1日

【所在地変更事業所】

名称・所在地	旧所在地	年月日
㈱UCHIDA	茨城県石岡市	茨城県小美玉市	平成29年12月1日
フジモリ産業㈱	東京都新宿区	東京都品川区	令和3年2月1日
堀江工業㈱	千葉県市川市	東京都江東区	令和3年2月24日
日弘ビックス㈱	東京都中央区	東京都千代田区	令和3年5月6日
日弘エイブル㈱	東京都中央区	兵庫県加古郡	令和3年5月6日
ダイアビックス㈱	東京都中央区	東京都千代田区	令和3年5月6日

組合の現況（令和3年6月末）

事業所数
528件

被保険者数	
合計	40,783名
男	28,392名
女	12,391名

被扶養者数
29,729名
（扶養率）（0.7289）

平均標準報酬月額	
平均	336,392円
男	378,886円
女	239,023円

● 当組合直営保養所のご案内 ●

温泉や自然散策でリフレッシュ！

湯之谷けんぽセンター

湯之谷
芋川温泉



新潟県魚沼市湯之谷芋川912
☎025-792-6688

●ア ク セ ス●
- 上越新幹線浦佐駅東口・上越線小出駅前・小出バスストップより無料送迎バス（予約制）
- 関越自動車道小出I.C.より車で約15分

●予約受付開始●
ご利用日の2か月前の1日10時から

●申　込　先●
保健事業課
☎03-3862-1054

詳しくは当組合ホームページをご覧ください
http://www.topra-kenpo.com/

●利用料金（1泊2食付・入湯税別）

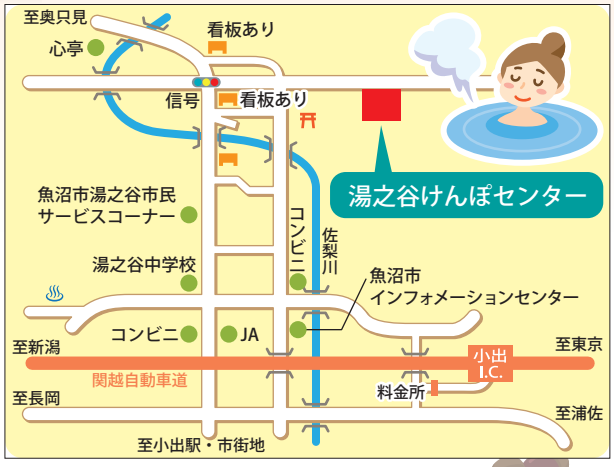
	組合員	一般
湯之谷けんぽセンター	5,000円	7,000円

※組合員とは当組合の被保険者・被扶養者（当組合の保険証をお持ちのご家族のみ）です。

※3歳未満は無料ですが、寝具・食事を用意する場合は、上記料金がかかります。

※12月31日～ 1月3日泊は特別料金となります。

※ご紹介等による一般の方（当組合の組合員でない方）のみのご利用はできません。



●センター ホームページ●
http://www.japan-hotel.net/yunotani/

●スタッフ・ブログ●
https://blog.goo.ne.jp/yunotani-kenpo



泉質 ●● 単純泉
効能 ●● 神経障害
動脈硬化
リウマチなど

新型コロナウイルス感染症予防の対策について

直営保養所（東プラ箱根・湯之谷けんぽセンター）では、安全・安心してご利用いただけるよう、新型コロナウイルス感染症対策の基本方針（ガイドライン）に基づき感染予防対策に取り組んでいます。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

【保養所での対策】

●3密（密閉、密集、密接）を回避するため、50%の稼働で営業しております。
●チェックイン時は、検温等により健康状態を確認させていただきます。
●客室、浴場内以外は、マスクの着用をお願いしております。
●食事（食堂の滞在時間）は1時間程度でお願いしております。
●食事はテーブルごとの間隔を確保するように配置します。
●セルフサービスコーナー（ビュッフェスタイル）は廃止し、ご飯やお茶はお席にご用意します。

※詳細については、当組合ホームページに掲載しておりますのでご確認ください。

令和3年7月現在

東プラけんぽ　第204号　令和3年8月　発行所　東日本プラスチック健康保険組合　東京都台東区柳橋1-1-4　TEL.03-3862-1051（代）

監修　六番町メンタルクリニック　名誉院長　野村総一郎

仕事に疲れてしまったとき

疲れたときは、まず休もう

仕事や家事がたまっていても、取りかかれないほど疲れてしまった…そんなときはしっかり休むことが大切です。

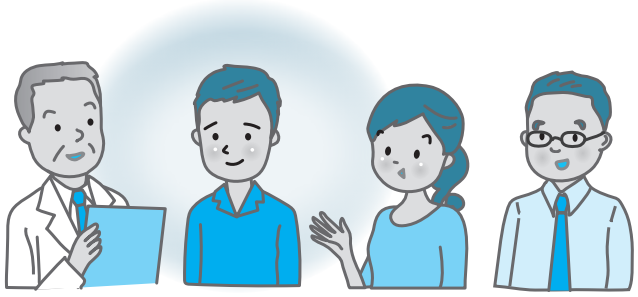
誰しも「やりたくないなあ…」と思うことはあるでしょう。しかし、やりとげた後の達成感や解放感から喜びを感じることができれば、物事に取りかかることはそれほど難しくないはずです。それが、達成感や解放感も期待できず何も手がつかないほど疲れ切っている…という状況であれば、うつ病を疑う必要があるかもしれません。

一方、心の不調がからだの不調として出てくる場合もあります。気持ちが鬱々としたり、気分が落ち込んだりしたら、心の不調を疑うかもしれません。しかし、体が疲れやすい、頭痛や吐き気、腰痛や肩こりなどの身体的な症状から内科や整形外科を受診しても何の異常も見つからないこともあります。そのうちに心の調子が悪くなり、実はうつ病※だったということもあります。

※仮面うつ病といいます。

疲れてしまったら、まずはしっかり休養をとりましょう。気持ちが落ち込んで悩みが深ければ、周囲の人に相談してみましょう。家族や友人、上司や同僚、そのほかに産業医やかかりつけ医などでもよいのです。

ひとりで抱え込まずに、誰かに相談してみましょう。周りの人は、あなたが元気になることを願っています。



しっかり睡眠をとろう

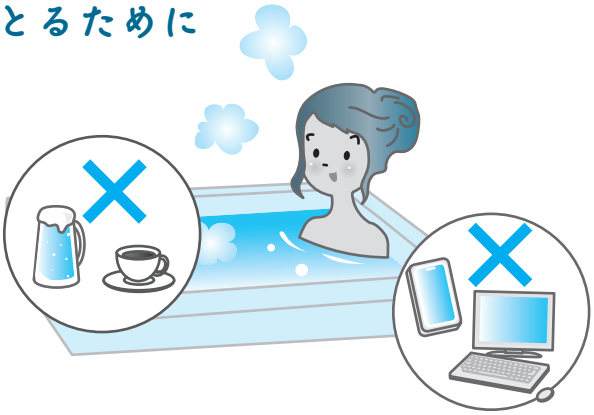
心とからだの疲れをためないように、“疲れたな”と思ったら、こまめに休息をとることが大切です。仕事や家事の合間でも肩がこったらストレッチをしてみる、気持ちが落ち込んだら気分転換をしてリラックスするなど、少しの疲れでもすぐに解消するよう心がけましょう。

そしていちばんの休養は、睡眠です。質の高い睡眠が、心とからだをしっかり休めるためには不可欠です。「よく眠れた！」とすっきり起きられれば、毎日を気分よく過ごせるはずです。

質の高い睡眠をとるために



- 毎日、同じ時間に起床、就寝しよう。
- 朝起きたら、太陽の光を浴びよう。
- １日３食規則正しくとろう。



- 寝る前のスマホやパソコン、テレビは避けよう。
- 入浴は就寝の２時間くらい前に、ぬるめの温度でゆっくりつかろう。
- 就寝前の寝酒やカフェイン摂取（コーヒー、緑茶など）は避けよう。