東プラけんぽ

2025 春

NO.211

contents

- 令和7年度予算が決まりました …… 2
- マイナ保険証の利用登録はお済みですか？ …… 4
- マイナポータルから資格情報をダウンロード …… 6
- 東プラ健保の保険給付 …… 7
- 接骨院・整骨院の正しいかかり方 …… 8
- 上手な医療のかかり方 …… 9
- 気象病にご用心 …… 10
- ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング …… 11
- 各種健康診断 …… 12
- コラボヘルス …… 14
- スポーツ施設のご案内 …… 15
- 保養施設のご案内 …… 16
- ファミリーハイキング／ウォーキング …… 18
- ぜひ登録を！『MY HEALTH WEB』 …… 21
- 東プラジャーナル／脳トレチャレンジ …… 22
- お肉&旬野菜でワンディッシュ …… 24

https://www.topra-kenpo.com

令和7年度

予算が決まりました



令和７年２月18日開催の第158回組合会において、令和7年度予算が可決・承認されましたので、お知らせします。

健康保険料率の維持

●健康保険料率　9.8%　　令和7年度の健康保険料率は現行の9.8%に据え置きとなります。

介護保険料率の維持

●介護保険料率　1.7%　　令和7年度の介護保険料率は現行の1.7%に据え置きとなります。

新保険料率　令和7年3月分保険料（4月納付分）から

		令和7年度（%）	従前（%）
健康保険料率（据置）		9.8000	9.8000
一般保険料率		9.6700	9.6700
内　訳	基本保険料率	5.4525	5.3624
	特定保険料率	4.2175	4.3076
調整保険料率		0.1300	0.1300
介護保険料率（据置）		1.7000	1.7000
合計保険料率		11.5000	11.5000

一般勘定（健康保険）

●収　入　　令和7年度は、事業所編入による被保険者数の増加と賃金上昇を見込んでいるため、健康保険収入は前年度予算比5.3億円増の212.6億円となります。しかしながら、保険料等の収入だけでは保険給付費及び納付金等の支出を賄えないため、不足分を準備金から15.2億円繰り入れ、収支の均衡を図っています。

●支　出　　医療費等の保険給付費と高齢者医療制度への納付金で支出の90%以上を占めています。保健事業費については、疾病予防事業・健康増進事業をさらに拡充した内容で予算計上しています。

介護勘定（介護保険）

●収　支　　国から割り当てられた介護納付金を介護保険収入だけでは賄えないため、不足分を準備金から繰り入れ、収支の均衡を図っています。

収入支出予算概要表

一般勘定（健康保険）

収　入

科　目	予算額（千円）
健康保険収入	21,259,671
調整保険料収入	286,693
繰入金	1,526,637
国庫補助金収入	9,800
出産育児交付金	6,880
財政調整事業交付金	200,250
雑収入	76,073
合　計	23,366,004

＊一般勘定の予算基礎数値

●被保険者数　41,800名

●平均標準報酬月額　360,000円

支　出

科　目	予算額（千円）
事務所費	361,641
組合会費	4,094
保険給付費	11,941,895
納付金	9,268,551
前期高齢者納付金	3,944,264
後期高齢者支援金	5,324,282
その他	5
保健事業費	936,192
還付金	3,060
営繕費	181,200
財政調整事業拠出金	286,693
連合会費	9,420
積立金	11,000
雑支出	4,001
予備費	358,257
合　計	23,366,004

介護勘定（介護保険）

収　入

科　目	予算額（千円）
介護保険収入	2,439,795
繰入金	148,386
雑収入	917
合　計	2,589,098

支　出

科　目	予算額（千円）
介護納付金	2,567,898
介護保険料還付金	700
雑支出	500
予備費	20,000
合　計	2,589,098

令和7年度予算の被保険者1人当たり額は…

※端数処理の関係で合計が合わない箇所があります。

収入

【保険料】
みなさまに納めていただく
健保の財源
508,398円



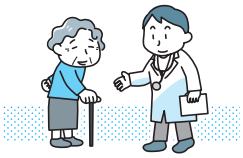
【繰入金】
健保の貯金からの補填
36,522円

【その他の収入】
14,076円

支出



【保険給付費】
現役世代の医療などにかかる費用
285,691円



【納付金】
高齢者医療への支援金等
221,736円



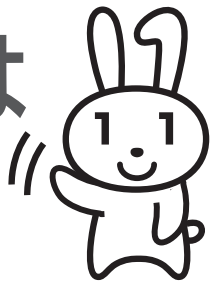
【保健事業費】
健康づくりのための費用
22,397円

【その他の支出】
29,172円

収入522,474円に対して必要な支出は558,995円であるため、不足分の36,522円は健保の貯金である準備金から繰り入れてやりくりすることになります。

また、高齢者医療への支援金に、現役世代の医療費と同等のお金が必要となっています。

マイナ保険証の利用登録はお済みですか？



令和6年12月2日より、マイナ保険証での受診が基本となりました

67.39％と23.38％。この数字、何だか分かりますか？実はこれ、当健康保険組合の加入者全体のマイナ保険証の登録率とマイナ保険証の利用率です。

マイナ保険証の利用は、令和3年10月から本格的にスタートし、令和6年12月2日以降は、原則、マイナ保険証での受診に移行していますが、健康保険証や資格確認書での受診が可能なことから、マイナ保険証の登録・利用が伸び悩んでいるようです。

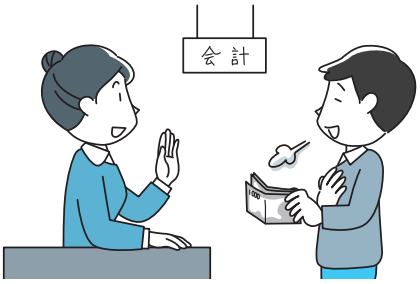
現在は、経過措置として健康保険証での受診が可能となっていますが、令和7年12月2日以降は健康保険証が使用できなくなります。

マイナ保険証には、以下のようなさまざまなメリットがありますので、マイナ保険証の利用・登録をお願いいたします。

マイナ保険証の主なメリット

●限度額適用認定証・高齢受給者証が不要

医療費が高額になるとき「限度額適用認定証」があれば窓口負担が自己負担限度額まで軽減されますが、事前に申請が必要です。マイナ保険証なら、事前申請なしで軽減されます。



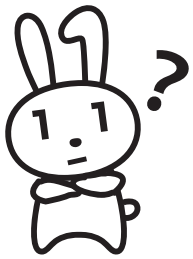
●過去の特定健診・診療情報を医師と共有することができ、重複検査等のリスクが減少



●過去の投薬情報を医師・薬剤師と共有することができ、重複投薬リスクが減少



マイナ保険証Q＆A



Q1 マイナ保険証を常に持ち歩くのは紛失したときなど不安です。「資格情報のお知らせ」で医療機関を受診することができませんか。

A1 「資格情報のお知らせ」だけでは医療機関を受診できません。
マイナ保険証で受診した際、医療機関のカードリーダーに不具合が生じた場合などにマイナ保険証と一緒に提示して受診することができます。

Q2 「資格情報のお知らせ」を紛失した場合、どうしたらよいですか。

A2 マイナポータルの資格情報画面で、「資格情報のお知らせ」の内容を確認することができる場合は、再交付の手続は不要です。（P6参照）
マイナポータルの資格情報を確認することができない方は、交付申請書をご提出ください。

Q3 現在、健康保険証を持っていますが、マイナ保険証は持っていません。令和7年12月2日から健康保険証が使用できなくなるそうですが、その後は何で受診すればよいのでしょうか。

A3 マイナ保険証をお持ちでない方には令和7年11月中に勤務先を経由して「資格確認書」を発送しますので、健康保険証の使用期限後は、「資格確認書」での受診となります。

Q4 マイナ保険証をつくるためにはどのような手順で手続きすればよいですか。

A4 マイナンバーカードをお持ちの方は、セブン銀行のATMや医療機関で簡単にマイナンバーカードに保険証機能の登録ができます（マイナンバーカード作成時の4桁の暗証番号が必要です）。
マイナンバーカードをお持ちでない方は、マイナンバーカードを作成していただいた後に前述のとおり手続きをお願いします。

1 セブン銀行ATMで



1. 「各種お手続き」を選択
2. 「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」を選択
3. 利用規約に同意のうえ「確認」を押す
4. マイナンバーカードを挿入
5. 利用者証明用パスワード（4桁の暗証番号）を入力
6. 完了

2 医療機関で



1. 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
2. 本人確認（顔認証等）
3. 「マイナンバーカードを保険証として登録」の画面で「登録する」を選択
4. 利用規約を確認し「同意して次へ進む」を選択
5. 健康保険証の登録完了

※カードリーダーの種類によって説明文等が異なる場合があります。

健康保険証利用登録の詳細はこちらから↓

厚生労働省作成動画
【どうやって申し込むの？今すぐできる！簡単申込み編】



マイナポータルから
資格情報をダウンロードすることができます!!



マイナ保険証とスマートフォンをお持ちの方は、スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から資格情報画面（PDF）をダウンロードしておくと大変便利です。

また、医療機関でマイナ保険証が使えない場合に、この PDF 画面をマイナンバーカードと一緒に提示すると「資格情報のお知らせ」がなくても保険診療を受けることができます。

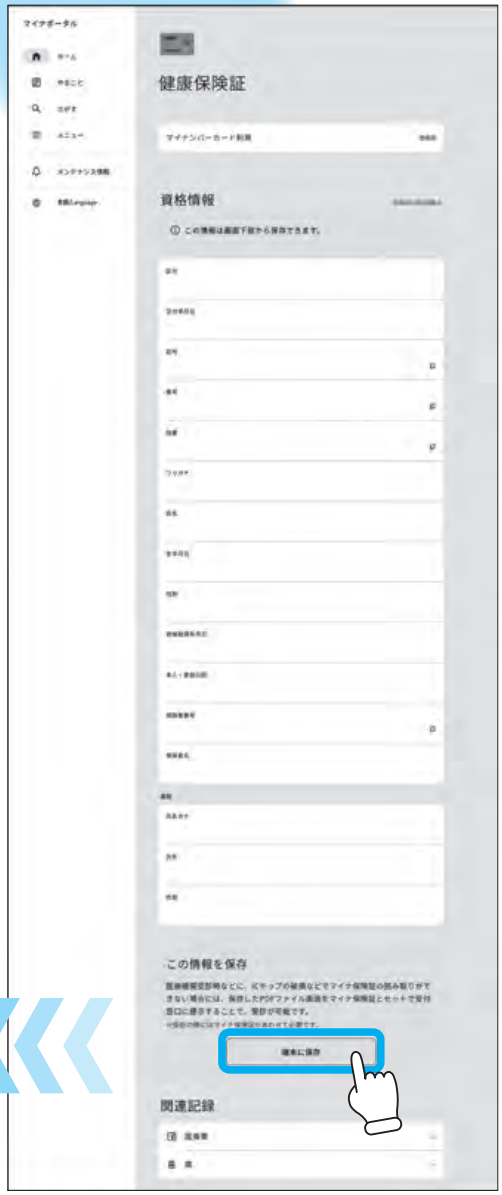
以下にダウンロードの手順をご紹介しますのでご活用ください。

1 マイナポータルにログインして「健康保険証」をタップ

ログインはこちら



2 画面下部の「端末に保存」をタップ



3 「医療保険の資格情報」（PDF）の保存が完了



東プラ健保の保険給付

健康保険では、被保険者や被扶養者の方が病気やけが（業務外に限る）、出産、死亡されたときなどに、健康保険法で定められた法定給付を行います。申請・請求が必要な保険給付については以下のとおりです。

事例〈給付の種類〉	給付内容	申請書・請求書※
病気やけがで仕事を休んだとき 〈傷病手当金〉 	療養のため仕事に就けず、連続して3日間休み、4日目以降の仕事を休んだ日について通算して1年6か月を限度に支給。ただし、傷病手当金の日額以上の報酬を受けている日については支給されません。	傷病手当金請求書
出産で仕事を休んだとき 〈出産手当金〉 	出産のため仕事を休んだ出産予定日以前42日間（出産日が予定日より遅れたときは、その日数を含む。多胎妊娠の場合は98日間）、出産後56日間支給。ただし、出産手当金の日額以上の報酬を受けている日については支給されません。	出産手当金請求書
出産したとき 〈出産育児一時金 （家族出産育児一時金）〉 	出産費の補助として1児につき50万円を支給。 ＊産科医療補償制度に加入する医療機関等の医学管理下で出産（死産を含み在胎週数第22週以降のものに限る）した場合。在胎週数第22週未満の出産や、この制度に加入していない医療機関等で出産した場合の支給額は48万8,000円。	出産育児一時金請求書 （直接支払制度未利用） 又は 出産育児一時金 内払金支払・差額請求書
立て替え払いをしたとき 〈療養費（第二家族療養費）〉	やむを得ず保険医療機関等以外で治療を受けたときなどに支払った費用のうちの一定部分を支給。	療養費支給申請書
医療費が高額になったとき 〈高額療養費（家族高額療養費） 当組合独自家族療養費付加金〉 	入院や通院の医療費の自己負担額が同一月、同一医療機関で一定額を超えたときは、その超えた額を支給（当組合は「自動払い」ではございません）。 ＊マイナ保険証を利用しない場合で、自己負担限度額を超えることがわかっているときは、事前に「限度額適用認定証」（当組合に申請）を医療機関に提出すると窓口負担は限度額までとなります。	高額療養費・ 合算高額療養費・ 家族療養費付加金支給申請書
死亡したとき 〈埋葬料（費）（家族埋葬料）〉	一律5万円を支給。（埋葬費は上限5万円）	埋葬料（費）請求書

＊支給決定は厳正な調査確認のうえ行います。支給までお時間をいただくことがありますのでご了承ください。
※各申請書及び各請求書については組合ホームページよりダウンロードすることができます。

各保険給付の詳細については組合ホームページをご覧ください。

接骨院・整骨院の正しいかかり方



看板や表示に「健康保険適用」とあっても、すべてが健康保険の対象ではありません!

なぜ、接骨院・整骨院では自由に健康保険が使えないの？

下表のように病院（保険医療機関）では、医師が医師法にもとづき、診察・検査・診断のうえで、注射・投薬・手術等の治療を行います。一方、接骨院・整骨院では、柔道整復師が柔道整復師法にもとづき主に手技による施術を行います。そのため、接骨院・整骨院で健康保険が適用できるのは、一部に限定されています。

病院や整体などとの違い

施設の種類	病院 （整形外科・外科・内科等）	整体 （カイロプラクティック・骨盤矯正・もみほぐしなど）	接骨院・整骨院 （柔道整復施術院）
目　的	医業（治療）	慰安行為・リラクゼーション（施術）	医業類似行為（施術）
国家資格の種類	医師	無資格（民間資格）	柔道整復師
適用法	医師法	—	柔道整復師法
健康保険の適用	可	不可	一部可

接骨院・整骨院で健康保険が使える場合

負傷原因が明確で、外傷性が明らかな打撲・ねんざ・挫傷（肉離れ）・骨折※・脱臼※だけが保険適用です。

※医師の同意が必要（応急処置を除く）

外傷性が明らかな負傷とは？

関節等の可動域を超えた捻れや外力によって、身体の組織が損傷を受けた状態で、いずれのけがも負傷原因が明確で、身体組織の損傷状態が慢性に至っていないもの。

接骨院・整骨院で健康保険が使えない場合

日常生活関連

- 日常生活や加齢による単純な疲れ、肩こり、体調不良、原因不明の痛み
- スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛、疲労回復のためのコンディショニング

病気関連（内科的原因・慢性症状）

- 病気（神経痛、リウマチ、五十肩、関節痛、ヘルニア、痛風等）からくる痛み、しびれ、こり
- 過去の病気やけがによる後遺症等の慢性病
- 一度治癒したあとに自然に痛くなった、または原因が特定できない痛み
- 医師が内科的原因（外傷性ではない）による痛みと診断した場合

病院との同時受診

- 医療機関（外科／整形外科等）で治療・投薬等を受けながら、同時期に並行して接骨院・整骨院にかかる場合（レントゲン撮影など、検査のみの場合は可）

労災・交通事故

- 仕事中や通勤途上で発生したけが（労災保険の適用）
- 交通事故および第三者行為等によるけが（当組合に事前に傷病届を提出した場合は除く）

その他

- 症状の改善がみられない長期間の施術
- 骨折・脱臼で医師の同意を得ずに受けた施術（応急処置は除く）

当組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

当組合（ガリバー・インターナショナル㈱に業務委託）では、健康保険を使って接骨院・整骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。みなさまの保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。



上手な医療のかかり方を知っておきましょう

医療を本当に必要としている人が必要なときに受けられるよう、また、みなさまが納めた保険料を有効に使うため、医療のかかり方を知っておきましょう。また、受診する際には、上手な医療のかかり方を心得ておくと、むだな医療費を支払わずにすみます。

6つのポイント

かかりつけの医師をもちましょう

気になることがあったら、まずはあなたの病歴や健康状態を把握しているかかりつけの医師に相談しましょう。精密検査や高度医療が必要なときは、専門医の紹介を受けることもできます。



重複受診になっていませんか？

同じ病気で複数の医療機関にかかる重複受診は、医療費がかさむだけでなく、重複する薬や検査が体への負担となります。診断や治療に納得できないときは、医師とよく相談して疑問や不安を解消して治療にのぞむことが必要です。



休日や夜間・早朝の時間外受診はよく考えてから

時間外受診は「本当に今必要か」をよく考え、緊急のやむを得ない場合以外は避けましょう。時間外受診は医療費が割り増しになるうえ、緊急性の高い患者の治療に支障をきたすことにもつながります。



「医療費のお知らせ」を確認しましょう

みなさまが医療機関の窓口で支払っているのは医療費の原則3割となっているため、医療費の総額はなかなか把握しにくいもの。「医療費のお知らせ」を確認して、コスト意識を高めていただき、健康管理への意識を高めましょう。



ジェネリック医薬品を活用しましょう

新薬と同じ効果をもちながら、価格はより手頃なジェネリック医薬品。ジェネリック医薬品が使えるかどうか、医師や薬剤師に積極的に相談してみましょう。



リフィル処方せんを上手に利用しましょう

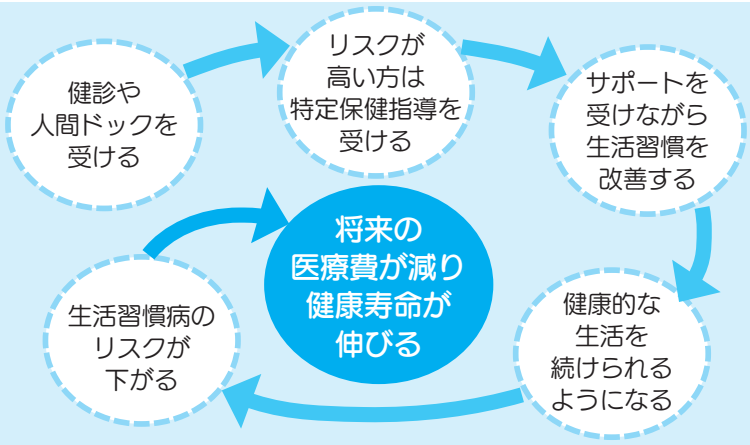
病状が安定している場合は、一度出してもらった処方せんを一定期間に3回まで繰り返し使えます。通院の負担を減らせるだけでなく、医療費（再診料や処方せん料など）の節約にもつながります。



健康でいられることがいちばん大切です

健康管理で、生活習慣の改善や疾病予防を

ご自身の健康管理を心がけ、生活習慣の改善や疾病の予防など健康づくりに取り組みましょう。当組合の各種健診制度も利用しましょう。



詳しい情報は、厚生労働省のウェブサイト「上手な医療のかかり方.jp」からご覧になれます。

上手な医療のかかり方　検索

生活環境が変わる春も起こりやすい

気象病にご用心

春は、入学や就職、異動など、生活環境の変化による疲れやストレスがたまりやすい時期です。さらに、くもり・雨のぐずついた天気や季節の変わり目の寒暖差が加わると、頭痛やめまい、関節の痛みなどを発症することがあります。このような気圧・温度・湿度の変化によって起こるさまざまな体の不調を、総称して**気象病**と呼びます。この不調に悩まされている人の数は1,000万人以上ともいわれています。

天気が悪い日などにあらわれる主な不調

- 頭　痛
- めまい
- 耳鳴り
- 首や肩のこり



- う　つ
- 狭心症
- 全身のけん怠感
- 腰　痛
- 関節痛

など

こんな人がなりやすい

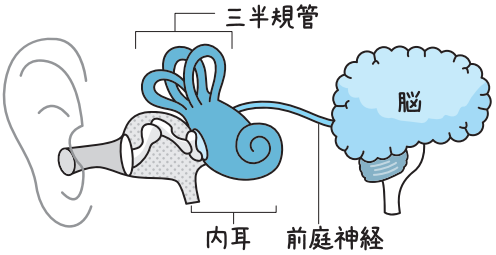
- 女性に多い
- 片頭痛や喘息、神経痛などの持病がある
- 乗り物酔いしやすい

こんなときになりやすい

- くもりや雨の日
- 天気が悪くなる2～3日前
- 梅雨や台風のシーズン
- 季節の変わり目など寒暖差のある日

気象病のメカニズム

気象病に大きく影響するのが、**気圧の変化**です。耳の奥にある内耳には気圧を感知するセンサーのような役割があり、気圧の変化を感じとると、**平衡感覚を司る前庭神経を刺激します**。それによって、自律神経のバランスが乱れると、体を活発化させる交感神経の働きが高まり、脳血管が収縮して頭痛やめまいなどの症状があらわれます。とくに気圧が低下する梅雨や台風の季節に起こりやすく、持病のある人は症状が悪化することもあります。



自律神経を整える生活習慣で予防&対処しよう

● 規則正しい生活リズム

- 早寝早起き
- バランスのとれた食事
- 適度な運動
- 入浴
- 十分な睡眠
- ストレスをためない



● 天気と体調の関係を記録

毎日の天気や気圧、体調や痛み、睡眠等を記録して、自分の不調と気象との関係をチェックし、セルフケアにいかしましょう。



頭痛やめまいなどの症状は他の病気も疑われますので、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

プライバシー厳守！

ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング

経験豊かな専門スタッフが、迅速・的確にアドバイスします。

専用ダイヤル 無料 → **0800-3000173**

通話料・相談料 **無　料**
面接は年度内5回まで無料

利用できる方　被保険者および被扶養者

- 発信者番号は「**通知設定**」でおかけください。
- つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。
- ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

- 1の電話健康相談は、海外からもご利用いただけます。滞在地域の国際電話オペレーターを呼び出し、交換手に電話番号（03-5524-8500）・コレクトコールをお申し込みください。



音声ガイドに従ってご希望のサービス番号をプッシュしてください。

サービス番号 1 電話健康相談

体の健康に関してお電話で相談できます。

受付時間　年中無休・24時間サービス

サービス番号 2 メンタルヘルスカウンセリング

Zoomによる面接もできます

「面接」によるカウンセリング

まずお電話で面接の予約をおとりください。
（対面とオンライン合わせて年度内1人5回まで無料／6回目から有料）

予約受付　月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）
10時～ 20時

サービス番号 3

「電話」によるカウンセリング

気軽に使える、お電話でのカウンセリングです。

受付時間　月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）
10時～ 22時

サービス番号 4

電話カウンセリングで混雑を避けたいときは、翌日以降の予約を受け付けます

予約受付　月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）
10時～ 18時

サービス番号 5 ベストドクターズ®・サービス

被保険者・被扶養者がサービス対象疾患*と診断されたとき、最適な治療やセカンドオピニオン取得のために、専門医の相互評価で高い評価を得た優秀な専門医をご案内するサービスです。

＊対象疾患についてはお問い合わせください。

受付時間
月～土曜日
（日曜・祝日、年末年始は休み）
10時～ 21時

ご利用にあたって
・ご利用には、対象疾患と「確定診断」されていることが必要です（「疑い」の状態では利用できません）。

免責事項

本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供すること、および適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供しメンタルヘルスの改善に役立てていただくことが目的であり、当健康保険組合および当健康保険組合が本サービスを委託した株式会社法研、株式会社東京カウンセリングセンター、同社が提携するカウンセリング施設（以上を総称して「サービス関係者」という）は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

Best Doctors®およびベストドクターズは米国及びその他の国におけるBest Doctors,inc の商標です。
Best Doctors, Inc. は、グローバルバーチャルケアリーダー、Teladoc Health, Inc. の一員です。

各種健康診断

東プラ健保では、年度内1回健診料金の一部を補助いたします。疾病予防のため、早めに健診予定を決めましょう！

※年齢は年度末（令和8年3月31日）時点です。

■ 健診種目 ■

本人



- 34歳以下 → 定期健診
- 35歳以上 → 生活習慣病予防健診
- 35歳以上 → 人間ドック

家族



- 35歳以上 → 生活習慣病予防健診
- 35歳以上 → 女性生活習慣病予防健診
- 35歳以上 → 人間ドック



- 40歳以上 → 特定健診
- 40歳以上 → 節目健診（生活習慣病予防健診）

さらに2つの健診が追加、計5種目から選択できます。

■ 受診者の自己負担額 ■

定期健診	契約医療機関	6,472円
	契約外医療機関	1,500円～
生活習慣病予防健診	契約医療機関	本人5,000円　家族3,000円
	契約外医療機関	5,000円～
人間ドック	東プラ健診クリニック	10,000円
	契約医療機関	20,000円～
	契約外医療機関	20,000円～
女性生活習慣病予防健診	生活習慣病予防健診に子宮頸がん・乳がん検査をプラス	
	3,000円	春と秋の年2回開催 全国約700か所の会場別健診
	※節目年齢の方（40歳～ 70歳の5歳刻み）はQUOカード3,000円プレゼント。実質無料。	
特定健診	希望者に受診券（健診受診カード）を発行	
	契約医療機関（東振協Eコース）	1,000円
	市区町村主催等の健診（健保連集合契約）	補助上限5,000円を超えた額
節目健診	対　象　年　齢：	40歳～ 70歳の5歳刻み （R8.3.31時点での年齢）
	契約医療機関	無 料
	契約外医療機関	補助上限12,500円を超えた額

■ 申込から受診までの流れ ■

契約健診機関

健診機関に直接予約
組合への申込書提出は不要です

↓

受診
自己負担額を健診機関へ支払い

契約健診機関は手続きも簡単なのでおすすめです



契約医療機関一覧など詳細は
組合ホームページをご覧ください
トップページ ▶ 健診事業 ▶ 健康診断

契約外健診機関（立替払い）

健診機関に直接予約

↓

「立替用（契約機関外）健康診断申込書」を組合へ提出
（承認後、補助金請求書類を送付します）

↓

受診
費用全額を健診機関へ支払

↓

組合へ補助金を請求
請求書・領収書（内訳がわかるもの）・健診結果写
特定健診質問票（40歳以上）を提出してください
※毎月10日締切・同月末支払
（10日が組合休業日の場合は前業務日）

東プラ健診クリニック

健保会館にみなさまのための健診機関があります



東プラ健保会館2階の（医）進興会「東プラ健診クリニック」では、人間ドック・生活習慣病予防健診・定期健診などの各種健診を実施しています。病気の発見はもとより、生活習慣病を予防し、健やかに過ごしていただくための手助けをさせていただきます。

【各種健康診断のご予約・お問合せ】

東プラ健診クリニック予約センター

へご連絡またはホームページをご確認ください。

※Web予約を利用するには、事業所健診担当者様からの事前申請が必要です。
ホームページより最新情報（優待情報など）もご確認いただけます。

☎03-5833-3475

月～金曜日 9:00 ～ 16:30
（休診日除く）

https://www.shinkokai.jp/topra-kenshin/

脳検査

脳血管疾患等の早期発見・予防のため、費用の一部を補助いたします。
対象者は50歳以上の被保険者です。（R8. 3. 31時点での年齢）

組合補助額　税込10,000円（年度内1回限り）

申込方法等は
ホームページを
ご覧ください。

インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの予防のため、接種費用の一部を補助いたします。

実施場所	補助額（1人1回）
東振協契約機関（全国約3,500ケ所）	2,000円まで
上記以外（立替払い）	1,500円まで

詳細は9月頃、
組合ホームページ
「新着情報」
に掲載します。



子宮頸がん検診（子宮頸部細胞診）

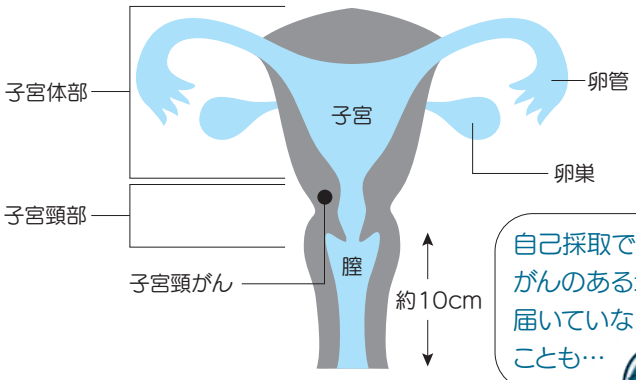
〝医師採取法〟と〝自己採取法〟どちらがお勧め？

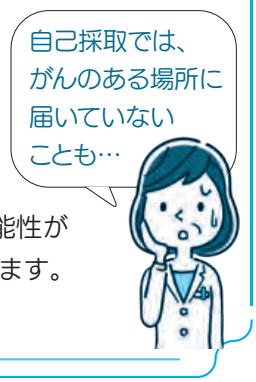
子宮頸がんは子宮頸部にできるがんで、20代後半から急増するため、20歳を過ぎたら2年に1度がん検診を受けることが推奨されています。

子宮頸がん検診では、膣の奥にある子宮頸部を専用の器具で擦って細胞を採り、異常な細胞の有無を顕微鏡で調べます。

細胞を採る方法には〝医師採取法〟と〝自己採取法〟があり、医師が目で見て採取する方法に比べ、自己採取では検査に必要な細胞を十分に採れていないことが多く、「偽陰性」（異常があるのに異常なしと出ること）になる可能性が高くなってしまいます。そのため、国が推奨する検診方法は〝医師採取法〟のみとされています。

採取方法を選択できる際には、ぜひ〝医師採取法〟をお選びください。





コラボヘルス

事業主と当組合の連携を
進めてまいります。



❶ 特定健診の受診率の向上



〈目標値〉
令和7年度…82%

- 各種健康診断の契約機関を随時拡充します。
- 令和7年度より被扶養者の生活習慣病予防健診の自己負担金を軽減します。節目年齢該当者は実質無料

❷ 特定保健指導の実施率の向上



〈目標値〉
令和7年度…22%

- 生活習慣病の発症リスクが高い方に対して専門スタッフ（保健師又は管理栄養士等）が生活習慣を見直すサポートをします。

生活習慣病（心筋梗塞、脳卒中、糖尿病等）は自覚症状が無いまま進行するため、積極的なご利用をお願いいたします。

《以下のいずれかの方法を選択できます》

- 健診会場での当日面談（東プラ健診クリニック等の一部の健診機関）
- 契約医療機関
- 事業所（同日2名以上で専門スタッフを派遣）
- 東振協によるリモート面談（Zoom使用）
- RIZAPによるリモート面談（Teams使用）

※疾病予防が目的のため、「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」の服薬をしている方は対象外となる場合がございます。

❸ ジェネリック医薬品の使用促進



- ジェネリック医薬品使用促進通知を送付します。

対象者：20 ～ 64歳 …… 自己負担額が300円以上軽減される方
65歳以上（前期高齢者）…… 全員

❹ 重症化予防



〈目　的〉健康診断の結果、ハイリスク者に対して受診勧奨を行い、重症化を予防する。

①早期受診勧奨
通知と保健師等による電話アドバイスで受診の勧奨・状況確認を行います。

②受診勧奨
通知による受診勧奨を行います。

《基準値》

検査項目		早期受診勧奨	受診勧奨
血圧	収縮期	160mmHg以上	140 ～ 159mmHg
	拡張期	100mmHg以上	90 ～ 99mmHg
血糖	HbA1c	6.5%以上	−
	空腹時・随時	126mg/dL以上	−
脂質	LDL	180mg/dL以上	140 ～ 179mg/dL
	中性脂肪	500mg/dL以上	300 ～ 499mg/dL
	Non-HDL	210mg/dL以上	170 ～ 209mg/dL

❺ 医療費通知（重複受診・重複投薬等の防止）



〈目　的〉医療費の実態と適正受診を推進し、医療費の削減を図る。

- 専用サイト『MY HEALTH WEB』から医療費・受診情報を提供します。（21ページ参照）

特定保健指導対象者情報の提供

事業目的及び内容

被保険者の特定保健指導対象者一覧表（リスト）を事業所健康管理の担当者へ送付します。

就業時間中の特定保健指導の実施を促進し、生活習慣病の予防を目的に被保険者の特定保健指導の実施環境をサポートします。

事業所へ提供するリストを共有する者の範囲

事業所／健康管理の担当者
当組合／総務部保健事業課担当職員

※本事業のリスト提供について同意されない場合は、当組合にお申し出ください。
保健事業課　直通TEL03-3862-1054

スポーツ施設のご案内

当組合では、スポーツ施設と契約し、都度利用料の一部補助等を行っています。
一般料金よりお得に利用できますので、ぜひご活用ください。

※都度利用料の一部補助…1回の利用料につき1,000円を当組合が補助（月5回まで。6回目以降は全額自己負担）

スポーツクラブ　ルネサンス

都度利用料の一部補助

全国のスポーツクラブ ルネサンス直営店舗がご利用いただけます。

お問合せ

スポーツクラブ ルネサンス 健康経営推進部
電　　話: 03-5600-5399
受付時間: 10:00 ～ 17:30（土・日・祝日を除く）

スポーツクラブ　メガロス

都度利用料の一部補助

スポーツクラブ メガロス直営店舗（一部除く）がご利用いただけます。

お問合せ

野村不動産ライフ＆スポーツ 法人営業部
電　　話: 03-5334-8600
受付時間: 9:00 ～ 18:00

コナミスポーツクラブ

都度利用料の一部補助

全国のコナミスポーツクラブ直営・提携店舗がご利用いただけます。当組合の契約料金プランは、「気軽に都度利用（B）」のみです。
※月会費プランは契約しておりません。

お問合せ

コナミスポーツ お客様ダイヤル
電　　話: 0570-000-573
受付時間: 平日10:00 ～ 18:00

chocoZAP・RIZAP

入会金等が無料

chocoZAP は入会金・事務手数料が0円でご利用いただけます。RIZAP は入会金0円でご利用いただけます。
ご利用の際には必ずクーポンコード（会社番号）をお伝えください。

NEW

セントラルスポーツ

4月より再開

都度利用料の一部補助

全国のセントラルスポーツ直営店舗のみご利用いただけます（提携店舗はご利用できません）。詳細は組合ホームページをご覧ください。なお、登録手順等はセントラルスポーツホームページをご確認ください。



NEW

サンピアスポーツクラブ仙台

都度利用料の一部補助



天然温泉や最新マシンを完備した東北エリア最大級の施設がご利用いただけます。

NEW

アクティブ AKIBA

ゴルフガーデン・バッティングセンター

割引価格（20%OFF）



駅直結、屋外ゴルフ練習場とバッティングセンターが一体化した施設が、団体契約により割引価格（20%OFF）でご利用いただけます。

NEW

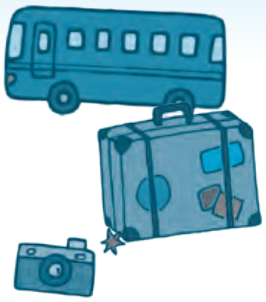
乗馬クラブ　クレイン

体験利用料の一部補助（初回のみ）



全国30ヶ所以上でマンツーマンレッスンの乗馬体験が可能です。体験利用料を初回のみ一部補助（補助額2,000円）します。
MY HEALTH WEBよりお申込みください。

保養施設のご案内



当組合では、みなさまに心身ともにリフレッシュしていただくための各種保養施設をご用意しています。宿泊料金の一部補助を行っている施設もありますので、どうぞご利用ください。

直営保養所

箱根 強羅温泉

東プラ箱根

神奈川県足柄下郡箱根町強羅字強羅1300-137
☎ 0460-87-6695
＊駐車台数に限りがあります。

山々に囲まれた緑豊かな施設です。桜や紅葉など四季折々の美しい景色をお楽しみください。豊富な湯源と露天風呂が日ごろの疲れを癒します。



アクセス

- 箱根登山鉄道「強羅駅」乗換、箱根登山ケーブルカー「上強羅駅」から徒歩4分
- 東名高速道路「厚木IC」から小田原厚木道路経由で約70分、「御殿場IC」から乙女道路経由で約50分

湯之谷 芋川温泉

湯之谷けんぽセンター

新潟県魚沼市湯之谷芋川912
☎ 025-792-6688
http://www.japan-hotel.net/yunotani/

芋川温泉は、新潟県湯之谷の山あいにある温泉郷。越後三山を望む秘境奥只見・尾瀬のふもとにたたずむ当センターでは、美しい自然を満喫することができます。



アクセス

- 上越新幹線「浦佐駅」から無料送迎バスで約30分
- 関越自動車道「魚沼IC」から約15分

●利用料金　1泊2食付・入湯税別

※令和7年4月1日～

	加入員				一般	
	日曜～金曜（繁忙期・祝前日は除く）		左記を除く期間			
	大　人	小　人	大　人	小　人	大　人	小　人
東プラ箱根	5,000円	4,000円	6,000円	5,000円	9,000円	8,000円
湯之谷けんぽセンター	6,000円				9,000円	

＊ 小人料金は3歳以上～就学前です。
＊ 3歳未満の方の利用は無料ですが、寝具・食事を用意する場合は左記料金がかかります。
＊ ご紹介等による一般の方（当組合の加入員でない方）のみのご利用はできません。ただし、東プラ箱根については加入員でない被保険者の父母・祖父母（配偶者の父母・祖父母を含む）及び配偶者・子・孫は一般料金で利用することができます。
＊ 繁忙期とはゴールデンウィーク（4月28日～ 5月5日泊）、8月1日～ 31日泊、12月29日～ 1月3日泊です。
＊ 12月31日～ 1月3日泊は特別料金となります。

宿泊補助施設

下記の契約施設をご利用の際、1人3,000円（年度内2泊まで）の宿泊補助が利用できます。

伊東園ホテルズ
有名温泉地に51施設ある伊東園ホテルズ・伊東園リゾートで温泉旅を楽しめます。

セラヴィリゾート泉郷
北海道から沖縄まで34施設。リゾートホテル、コテージ、コンドミニアムホテル、旅館、愛犬リゾートを利用できます。

大江戸温泉物語グループ
湯快リゾートと統合し、全国各地に64施設あります。

休暇村
日本の景色を代表する国立公園等35ケ所にあるリゾートホテルで、自然に触れ合うひとときを過ごせます。

西武プリンスホテル＆リゾート
都心部から有名観光地まで全国45ケ所に展開。ゴルフ場やスキー場の近隣施設もあります。

ムーンホテルズ＆リゾーツ New
沖縄恩納村のリゾートエリアにあるザ・ムーンビーチミュージアムリゾートをご利用いただけます。

利用方法

1. 組合ホームページの各専用サイトから宿泊予約
2. MY HEALTH WEB より補助の申請を行う
3. 申請完了後に MY HEALTH WEB 内の MY メールに利用通知書が届く
4. 利用通知書を印刷の上、宿泊当日にフロントへ提出

共同利用契約保養所

各組合の保養所を特別に利用させていただくものです。
保養所保有組合により、申込方法・用紙、キャンセル料等が異なりますので、ご注意ください。
利用方法等の詳細は組合ホームページをご覧ください。
※東京実業健康保険組合の「サンライズ熱海」は、令和6年度をもって閉館となりました。

関東百貨店健康保険組合保養所

とよさか

静岡県熱海市熱海1891-52
☎ 0557-67-1158

熱海郊外の標高400m に立地。見事な眺望と温泉、料理に大満足の施設です。



	大人（中学生以上）	小人（小学生）
組合員	9,000円	5,000円
一　般	12,000円	7,000円

きぬがわ

栃木県日光市藤原19-91
☎ 0288-76-1050

鬼怒川公園駅から徒歩0分。美しい自然に囲まれて至福の時間を過ごせます。



東京電子機械工業健康保険組合保養所

上総一宮海浜保養所

千葉県長生郡一宮町一宮10163
☎ 0475-42-6010

房総の海と新鮮な魚介料理でリフレッシュしましょう。



	大人（12歳以上）	子供（4 ～ 11歳）
組合員	6,570円	5,150円
一　般	9,570円	7,150円

伊豆山温泉保養所

静岡県熱海市伊豆山七尾原1173-651
☎ 0557-80-5252

オーシャンビューの客室から相模湾と初島を一望できます。



	大人（12歳以上）	子供（4 ～ 11歳）
組合員	7,780円	6,360円
一　般	10,780円	8,360円

優待利用施設

下記の契約施設を特別価格で利用できます。

ダイワロイネットホテルズ
全国76施設が10%OFF で利用できます。

リブマックスホテルズ＆リゾーツ
全国165施設でペット同伴宿泊が可能です。ビジネスホテル10%OFF、リゾートホテル20%OFF で利用できます。

HMI ホテルグループ
全国43施設が5 ～ 10%OFF で利用できます。

グランビスタホテル＆リゾート
全国11施設のホテルが15%OFF で利用できます。

利用方法

組合ホームページの各専用サイトから宿泊予約することで、優待料金で利用できます。

ファミリーハイキング



人気の味覚狩りは、潮干狩り、メロン、ブルーベリー、栗、柿、りんごが新たに加わりました。
行楽や日々のリフレッシュにぜひご利用ください！

※募集時期は、開催時期の2か月前を予定しています。

開催時期	種類	開催場所	
4月～5月	いちご 	埼玉県越谷市	越谷いちごタウン
		静岡県浜松市	はままつフルーツパーク時之栖
		京都府京丹後市	丹後王国フルーツガーデン
4月～5月	NEW! 潮干狩り	千葉県木更津市	新木更津海岸
		千葉県木更津市	牛込海岸
		大阪府貝塚市	二色の浜潮干狩り場
7月	NEW! メロン 	京都府京丹後市	丹後王国フルーツガーデン
7月	桃 	山梨県南アルプス市	中込農園
		山梨県笛吹市	御坂農園グレープハウス
7月～8月	NEW! ブルーベリー	長野県小諸市	松井農園
9月	ぶどう 	山梨県笛吹市	御坂農園グレープハウス
		新潟県新潟市	白根グレープガーデン
		茨城県かすみがうら市	福田グリーン農園
		埼玉県秩父郡横瀬町	小松沢レジャー農園
9月～10月 ※ 9/6（土）予定	梨 	千葉県松戸市※	治園
		神奈川県横浜市	芝口果樹園
		静岡県浜松市	はままつフルーツパーク時之栖
		新潟県新潟市	白根グレープガーデン
		茨城県かすみがうら市	福田グリーン農園
9月～10月	さつまいも 	埼玉県川越市	荒幡農園
		神奈川県横須賀市	津久井浜観光農園
		大阪府南河内郡太子町	上ノ太子観光農園
9月～10月	NEW! 栗 	茨城県かすみがうら市	福田グリーン農園
10月～11月	みかん 	神奈川県横須賀市	津久井浜観光農園
		神奈川県横浜市	芝口果樹園
		大阪府南河内郡太子町	上ノ太子観光農園
		静岡県浜松市	はままつフルーツパーク時之栖
10月～11月	NEW! 柿 	茨城県かすみがうら市	福田グリーン農園
		静岡県浜松市	はままつフルーツパーク時之栖
10月～12月	NEW! りんご 	長野県小諸市	松井農園
		静岡県浜松市	はままつフルーツパーク時之栖
		新潟県新潟市	白根グレープガーデン

ウォーキング

対象施設で楽しみながらレッツ・ウォーキング！
本誌に同封の「共通利用補助券」をぜひご利用ください。
※「共通利用補助券」は当組合の加入員に限り年度内1回ご利用いただけます。

利用期間 令和7年4月1日～令和8年2月28日

利用手順

❶「共通利用補助券」を1人1枚カットし、事業所名・利用者氏名を記入
❷ 利用日に施設窓口で「共通利用補助券」を提出し、利用者負担額を支払

※利用者負担額は「共通利用補助券」でご確認いただけます。
※ご利用前に休業日・営業時間を各施設公式Webサイトで必ず確認してください。



仙台うみの杜水族館
宮城県仙台市宮城野区中野4-6
中野栄駅より徒歩約15分

東武動物公園
埼玉県南埼玉郡宮代町須賀110
東武動物公園駅より徒歩約10分

マクセル アクアパーク品川
東京都港区高輪4-10-30
品川プリンスホテル内
品川駅より徒歩2分

マザー牧場
千葉県富津市田倉940-3
君津駅より直通バス約30～40分
佐貫町駅より路線バス約25分

横浜・八景島シーパラダイス
神奈川県横浜市金沢区八景島
八景島駅より徒歩すぐ

富士すばるランド
山梨県南都留郡富士河口湖町船津字剣丸尾6663-1
河口湖駅より無料シャトルバス約15分

上越市立水族博物館 うみがたり
新潟県上越市五智2-15-15
直江津駅より徒歩約15分

NEW! 神戸どうぶつ王国
兵庫県神戸市中央区港島南町7-1-9
計算科学センター駅より徒歩1分

海遊館
利用除外日があります（二次元コードをご確認ください）。
大阪府大阪市港区海岸通1-1-10
大阪港駅より徒歩約5分

● 補助&入園券をご利用いただける施設 ●

MY HEALTH WEBよりお申し込みください。 **利用期間** 令和7年6月1日～令和8年2月28日

- **東京ディズニーリゾート®**
  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購入時に利用できる「コーポレートプログラム利用券」1枚につき2,000円の補助をしています。
  ※詳しくは、20ページをご覧ください。
- **名古屋市東山動植物園**
  動物園、植物園が併設され、遊園地もある愛知県名古屋市の東山動植物園の入園券を配布します（加入員1名1回限り）。

● 優待価格でご利用いただける施設 ●

加入員のみなさまは下記施設を特別価格でご利用いただけます。詳細は組合ホームページをご確認ください。

- **たんばらラベンダーパーク**
  「特別入園割引券」を使用して、関東最大5万株のラベンダーが咲く高原リゾートでウォーキングしませんか。
  利用期間：夏季（7月～8月）
  （特別入園割引券は6月頃に組合ホームページへUP予定）
- **HISベネフィットデスク**
  HISで海外・国内旅行が優待割引。豊富な特典もご利用いただけます。
- **FUJIYAMA倶楽部**
  「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」等を優待料金でご利用できます。
- **OKINAWAフルーツらんど** NEW!
  体験・探検・発見をお楽しみいただけるトロピカルテーマパーク
- **琉球村** NEW!
  沖縄の歴史や文化を体験できるテーマパーク

『MY HEALTH WEB』よりお申し込みください。



TOKYO Disney RESORT® Corporate Program ©Disney 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

コーポレートプログラム利用券について

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。



利用方法の詳細はこちらでご確認ください



対象者	被保険者・被扶養者（4歳以上）　※3歳以下は入園無料のため申請不要
補助金額	1枚につき2,000円（利用期間中、1回限り）
利用期間	令和7年6月1日から令和8年2月28日まで
申込方法	健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」からお申し込みください。 令和7年5月1日から上限枚数に達するまで受付します。

※申込から発送まで1ヵ月程度かかります。
※「MY HEALTH WEB」は被保険者のみ登録できます。被扶養者分は被保険者と一緒にお申し込みください。

お電話でのお問い合わせ先はこちら ▶▶▶ 東京ディズニーリゾート・インフォメーションセンター 0570-00-8632（10:00～15:00（年中無休））

※ 令和7年 3月現在の情報です。
※写真・イラストはイメージです。

4月から ウォーキングイベント「歩 Fes.」を開催します！

＼あるふぇす／

健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB（MHW）」（右ページ参照）にて、ウォーキングイベント「歩 Fes.（あるふぇす）」を開催します。

この「歩 Fes.」は、スマートフォンの歩数連携機能を利用し、2か月間の総歩数を競うイベントです。健康づくりのきっかけに、ぜひご参加ください！

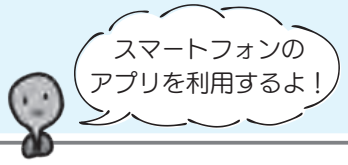


対　象　者：被保険者

参 加 費 用：無料
※アプリのダウンロード、参加登録・歩数連携等にかかる通信費は自己負担となります。

エントリー期間：令和7年4月1日（火）～6月22日（日）

イベント開催期間：令和7年4月21日（月）～6月22日（日）



参 加 条 件

1. MHWの利用対象者で、かつエントリー期間中にMHWが利用できる方
2. イベント開催終了日まで当組合の資格がある方
3. スマートフォンアプリMHWを登録（無料）した方で、スマートフォンアプリ「ヘルスケア」（iPhone）、「Google Fit」（Android）が使用できる方
   ※スマートフォンを携帯して歩く必要があります。

ぜひ登録を!『MY HEALTH WEB』

健康ポータルサイト『MY　HEALTH　WEB』をご利用いただいていますか?
『MY　HEALTH　WEB』は、当組合の各種保健事業の申し込みや、医療費の確認ができる便利なポータルサイトです。ユーザー登録がまだの方は早速登録しましょう。

利用初回にユーザー登録が必要です

登録方法

パソコンもしくはスマートフォンにて、組合ホームページへアクセスし、『MY HEALTH WEB』バナーをクリック。画面の指示に従って被保険者が初回登録を行ってください。

東日本プラスチック健保　検索



MY HEALTH WEBでできること

- ☑ 直営保養所の申し込み　＊本誌16ページ
- ☑ 宿泊補助の申し込み　＊本誌16ページ
- ☑ ファミリーハイキング(味覚狩り)の申し込み　＊本誌18ページ
- ☑ ディズニー利用補助券・名古屋市東山動植物園入園券の申し込み　＊本誌19、20ページ
- ☑ 医療費の確認(下記)　など

スマートフォンで利用の場合

アプリストアから専用アプリ(無料)のダウンロードが必要です。

ダウンロードしたらアプリをタップし、東日本プラスチック健康保険組合の保険者番号「06135727」を入力して送信(アプリのインストール時のみ)。利用の際はID・パスワードを入力してログインしてください。

マイヘルスウェブ　検索

Android版　iPhone版

医療機関にかかったら医療費の確認を!

『MY HEALTH WEB』では、『医療費のお知らせ』も確認できます。医療費のお知らせは、ご自身が受けた治療がどのくらいの医療費になるかを知っていただき、医療費についての関心を深めてもらうことを目的に実施している事業です。医療機関等から発行された領収書と照らし合わせて内容のご確認をお願いいたします。

『MY HEALTH WEB』なら、ココが便利!

◎月ごとの医療費明細を、WEBで確認できます。
◎『医療費控除の申告手続き』用の医療費通知(紙)の印刷もできます。

ヘルシーレシピや運動などさまざまなコンテンツをご覧いただける『健康情報 MY HEALTH CLUB』もお見逃しなく!



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

当該事業は(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。

「健康企業宣言」に取り組みませんか

「健康企業宣言」とは、企業（事業所）全体で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は「健康優良企業」として認定される制度のことをいいます。企業が自ら企業の健康課題をチェックし、課題をクリアしていく取り組みです。

健康優良企業として認定されると、企業イメージの向上や PR につながるほか、生産性や従業員のモチベーション・コミュニケーションのアップなどのメリットがあります。

当組合では、健康企業宣言に取り組む企業に対し、さまざまなサポートを行っていますので、保健事業課（TEL03-3862-1054）までお問い合わせください。

任意継続被保険者の標準報酬月額上限

健康保険法第47条に基づき、令和7年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は、36万円となります。

機関紙バックナンバーについて

機関紙のバックナンバーは、組合ホームページのトップページにある「機関紙バックナンバー」に2021年春号から掲載しております。バックナンバーをご覧になりたいときにぜひご利用ください。



東プラ健保共済会からのお知らせ

がん保険・医療保険

被保険者とご家族のみなさまの福利厚生の一環として、お一人でもご加入いただける、アフラックの保険を集団割引の保険料率で取扱しております。

●集団割引の適用条件

被保険者本人が保険契約者となることで、本人及び2親等以内のご家族（両親・配偶者・子・兄妹・孫）も、集団割引の保険料が適用されます。

＊扶養の有無は問わず、ご家族のみでもご加入いただけます。

●アフラックの保険にご加入済みの方

アフラックの「がん保険」「医療保険」に個別取扱の保険料率（月払）でご加入済みの方は、保障内容はそのままで、共済会の集団割引に変更できます。

家庭用常備薬等の斡旋

市販の薬をお求めやすい価格で斡旋しています。ぜひご家庭の健康管理にお役立てください。

●斡旋時期

1月（花粉症対策商品）
- 花粉マスク、目薬、鼻炎薬等
- かぜ薬

3月・9月（常備薬等）
- かぜ薬、胃薬、外傷薬、栄養剤等

●価格

団体向けの特納品（市価相当額の最大80%引き）の商品もあり、お求めやすい価格です。

●申込方法

1月の斡旋につきましては、各事業所にご案内します。3月・9月の斡旋につきましては、機関紙に同封いたします。

組合の現況（令和7年1月末）

事業所数
549件

被保険者数	
合計	42,398名
男	29,001名
女	13,397名

被扶養者数
28,113名
（扶養率）（0.6631）

平均標準報酬月額	
平均	361,595円
男	407,767円
女	261,646円

公告

【編入事業所】

名　　称	所在地	年月日
㈱カナオカプラケミカル	愛知県春日井市	令和６年７月1日
㈱ディテール	大阪府大阪市	令和６年９月1日
フレコード㈱	埼玉県朝霞市	令和６年９月1日
㈱アート日向	静岡県静岡市	令和6年11月１日
㈱アサノ化成	愛知県あま市	令和6年12月１日
T3建設事業協同組合	東京都中央区	令和6年12月20日

【名称変更事業所】

新名称	旧名称	所在地	年月日
中本アドバンストフィルム㈱	MICS化学㈱	愛知県愛知郡	令和6年 ８月1日
ＺＡＣＲＯＳ㈱	藤森工業㈱	東京都文京区	令和6年10月1日
ヤマトモビリティ＆ Mfg.㈱	ヤマト・インダストリー㈱	埼玉県川越市	令和6年10月1日

【削除事業所】

名　　称	所在地	年月日
㈲坂井木型	東京都葛飾区	令和6年５月1日
㈱小松川プラスチックス	東京都千代田区	令和6年6月21日
フジモリプラケミカル㈱	愛知県春日井市	令和6年７月1日
新潟化工建設㈱	東京都中央区	令和6年７月1日
ＴＯＡ㈱ 結城第一工場	茨城県結城市	令和6年10月1日
㈱三和製作所	長野県北佐久郡	令和7年3月1日
㈱ユーシン	長野県北佐久郡	令和7年3月1日
ミネベアショウワ㈱	長野県北佐久郡	令和7年3月1日

【所在地変更事業所】

名称・所在地		旧所在地	年月日
㈱三和製作所	長野県北佐久郡	長野県千曲市	令和２年6月26日
㈱ユーシン	長野県北佐久郡	東 京 都 港 区	令和２年6月26日
ミネベアショウワ㈱	長野県北佐久郡	大阪府茨木市	令和２年6月29日
㈱フルプラ	埼 玉 県 羽 生 市	東京都台東区	令和6年７月１日
昌栄樹脂㈱	東 京 都 足 立 区	埼玉県川口市	令和6年７月15日
ワコーカセイ㈱	千 葉 県 山 武 市	東京都江東区	令和6年７月19日

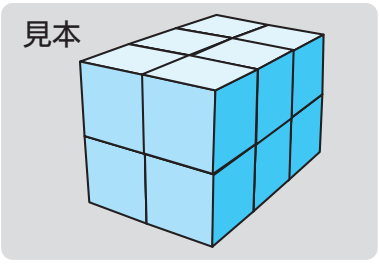
脳トレ チャレンジ

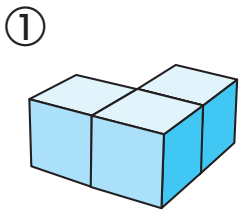
ご応募いただいた正解者50名にプレゼントを差し上げます。
※正解者多数の場合は抽選となります。

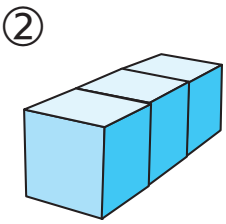
立体パズル

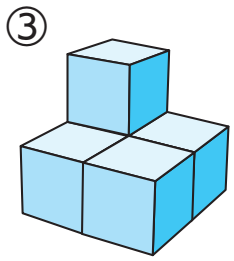
© スカイネットコーポレーション

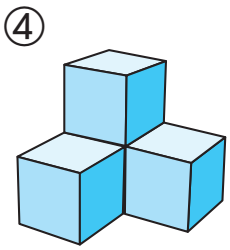
見本と同じものを作るとき、使わないパーツがいくつかあります。それはどれでしょう。パーツの向きは変えません。

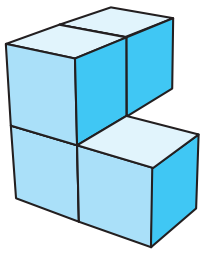












答え

応募資格：当組合の被保険者及び被扶養者

応募方法：『MY HEALTH WEB』にて、下記①～⑥の必要事項を記載しご応募ください。
〈必要事項〉
①解答　②氏名　③保険証等の記号・番号　④勤務先の事業所名　⑤住所・郵便番号・電話番号
⑥本誌及び当組合事業に対するご意見・ご要望

【MY HEALTH WEB】
組合ホームページのトップページにあるバナー『MY HEALTH WEB』からご応募ください。

締 切 日：令和7年4月30日（水）まで

当 選 者：当選者には、Quo カード Pay1,000円分を差し上げます。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。なお、応募に際して収集した個人情報は、クイズの抽選、賞品の発送の目的にのみ使用いたします。

前号正解：クダモノ（果物）

※ クイズの賞品は厳正な抽選の結果、当選者に送付しています。



お肉＆旬野菜でワンディッシュ

生きていくうえで欠かせない重要な栄養素の１つ「たんぱく質」ですが、日本人の多くは摂取量が不足しているといわれています。ここでは、たんぱく質の代表「お肉」を使ったメニューを紹介します。

料理制作■板垣 好恵（管理栄養士）　撮影■巣山 サトル　スタイリング■大原 美穂



さまざまな歯ごたえが楽しめる！

カリカリ豚と春野菜の中華風卵炒め

1人分

エネルギー
332kcal
食塩相当量
2.0g
たんぱく質
22.4g

材料（2人分）

- 豚もも肉（薄切り）…… 200g
- 塩・こしょう……各少々
- 片栗粉 …… 大さじ1
- キャベツ …… 1/6個（200g）
- たけのこ（水煮）……80g
- ごま油…… 小さじ1/2
- 溶き卵……1個
- ごま油…… 大さじ1

A
- オイスターソース …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1/2

作り方

① 豚肉はひと口大に切り、塩・こしょうをもみこみ、片栗粉をまぶす。キャベツはざく切り、たけのこはくし形切りにする。
② フライパンにごま油（小さじ1/2）を入れて中火にかけ、溶き卵を流し入れる。手早く混ぜ、半熟になったら取り出す。
③ ②のフライパンにごま油（大さじ1）を足して中火にかけ、豚肉を焼く。中まで火を通し、カリッとしたら取り出す。
④ ③のフライパンにキャベツ、たけのこを足して中火で炒めてしんなりしたら、混ぜ合わせたAを加えて味をととのえる。②と③を戻し入れ、さっと炒め合わせる。

調理のポイント　豚肉は片栗粉をまぶして、多めの油であまり動かさずじっくり焼くとカリッとした食感に。仕上げもさっと炒め合わせることで、食感が残りやすくなります。

東プラけんぽ　第211号　令和7年3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）