2026 春

東日本プラスチック健康保険組合

# 東プラけんぽ

NO.213

## 美味しい！楽しい！ イベントのご案内

- ファミリーハイキング　参加費無料
  メロン・桃・ぶどう・梨 etc.
  旬をまるごと体験!!
- ディズニー利用補助券申込受付
- ウォーキングイベント
  「歩Fes.」でQUOカードPayをもらおう！

MY HEALTH WEBから
簡単応募!!
**QUOカードPayが当たる**
**脳トレチャレンジ**

特集

直営保養所

## 東プラ箱根 リニューアルオープン

New 「禁煙サポート」・「子宮頸がんリスク（HPV）検査」を開始します!!

箱根登山電車／神奈川県

## 令和８年度予算が決まりました

# 健康保険料率、介護保険料率ともに据え置きとなります

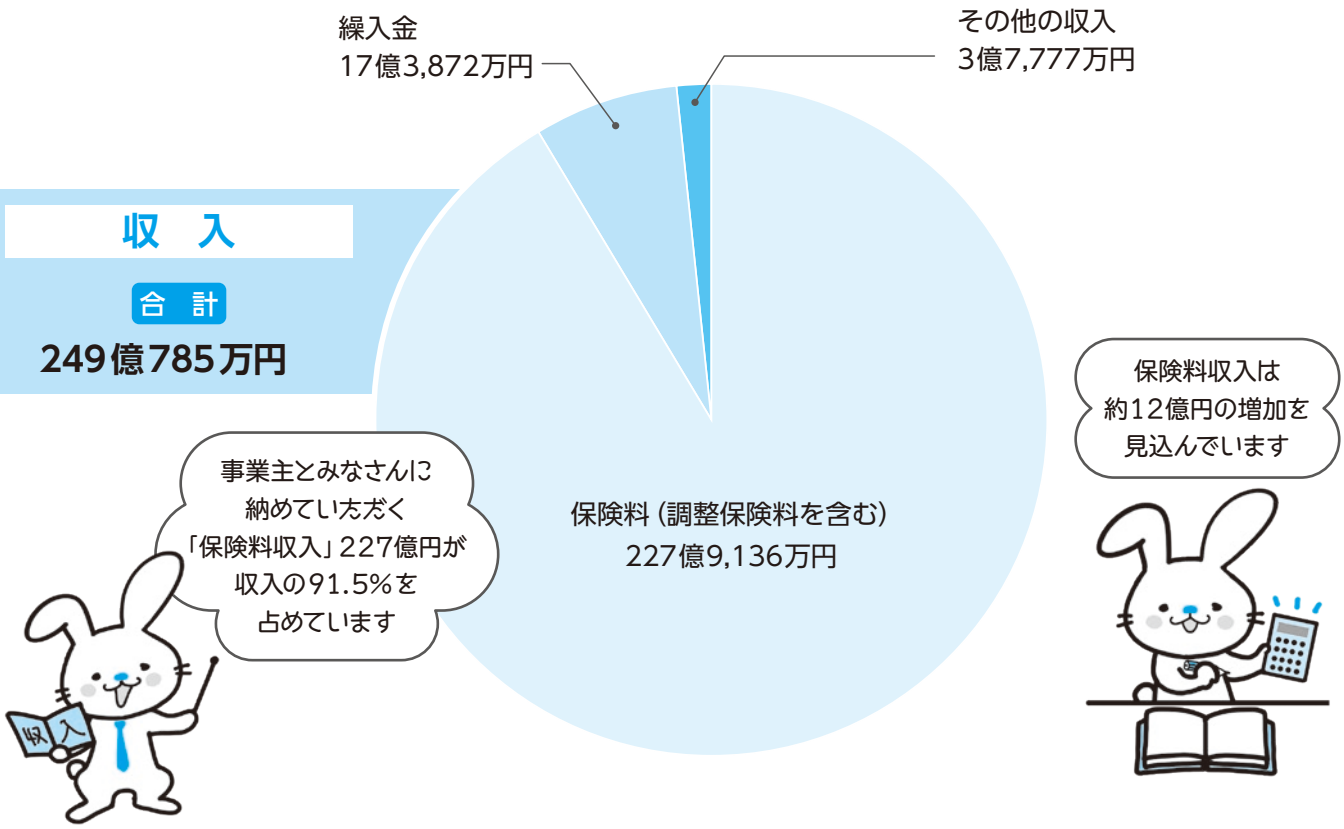
令和８年２月20日東プラ健保会館において、第160回組合会が開催され、
令和８年度予算が可決・承認されましたのでお知らせします。

### 一般勘定（健康保険）

**収　入**

**合　計**

**249億785万円**




### 介護勘定（介護保険）

**収　入**

| 科　目 | 予算額（千円） |
|---|---|
| 介護保険収入 | 2,594,430 |
| 繰入金 | 238 |
| 雑収入 | 1,607 |
| 合　計 | 2,596,275 |

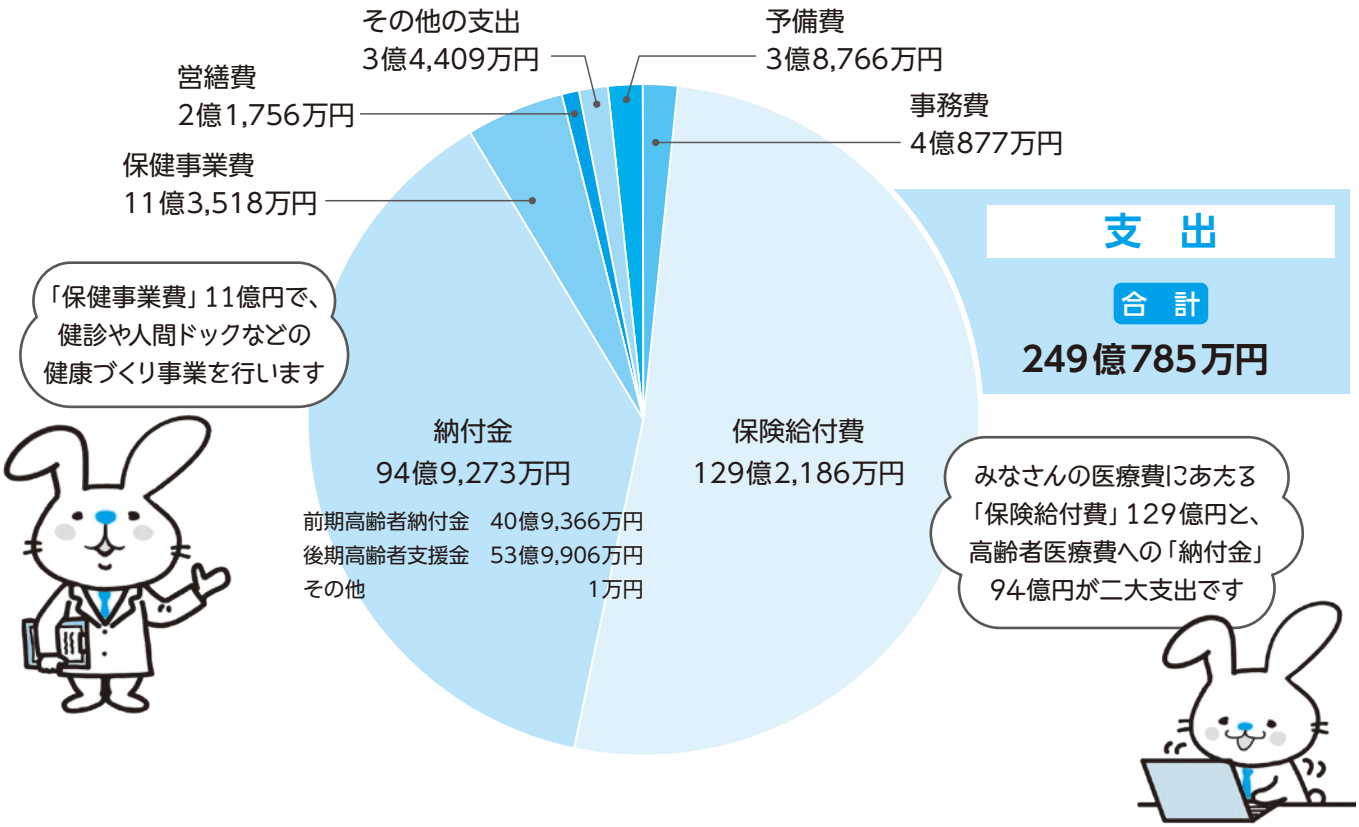
**支　出**

| 科　目 | 予算額（千円） |
|---|---|
| 介護納付金 | 2,575,075 |
| 介護保険料還付金 | 700 |
| 雑支出 | 500 |
| 予備費 | 20,000 |
| 合　計 | 2,596,275 |

## 新保険料率　令和8年3月分保険料（4月納付分）から

※子ども・子育て支援金は令和８年４月分保険料（５月納付分）から

| | | 令和8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 | 5.5881 | 5.4525 |
| | 特定保険料率 | 4.0819 | 4.2175 |
| 調整保険料率 | | 0.1300 | 0.1300 |
| 介護保険料率（据置） | | 1.7000 | 1.7000 |
| 子ども・子育て支援金率（※） | | 0.2300 | — |
| 合計保険料率 | | 11.7300 | 11.5000 |




## （※）「子ども・子育て支援金制度」が始まります

令和6年に成立した法律に基づき、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しい仕組み「子ども・子育て支援金」の徴収が令和8年4月分保険料（5月納付分）から始まります。子ども・子育て支援金は健康保険料や介護保険料に加えて、健保が徴収することになります。

詳しくは健保ホームページまたは同封のリーフレットをご確認ください。

**子ども勘定**
**（子ども・子育て支援金）**

**収　入**

| 科　目 | 予算額（千円） |
|---|---|
| 子ども・子育て支援金収入 | 498,509 |
| 雑収入 | 2 |
| 一般勘定受入 | 2,000 |
| 合計 | 500,511 |

**支　出**

| 科　目 | 予算額（千円） |
|---|---|
| 子ども・子育て支援納付金 | 467,758 |
| 子ども・子育て支援金還付金 | 200 |
| 雑支出 | 100 |
| 予備費 | 32,453 |
| 合計 | 500,511 |

# 被扶養者に異動があったときは5日以内に届出が必要です

被扶養者が就職した場合、収入が増加したことにより、被扶養者の収入要件を満たさなくなった場合など、異動の事実が生じたときは被扶養者（異動）届を勤務先経由でご提出ください。

※資格確認書、限度額適用認定証をお持ちの方は、被扶養者(異動)届に添付してください。

## 被扶養者異動の主な例

### 就職など

- 就職により他の社会保険に加入した
- アルバイト先で社会保険に加入した

など




### 収入増加

- 給与のほかに公的年金の受給を開始した
- Wワークを始めた

など




### 別　居

- 同居が条件の親族と別居することになった
- 別居中の被扶養者へ仕送りを中止した

など



### 基本手当受給開始

受給開始日に遡り資格喪失となります

| 年齢 | 日額 |
|---|---|
| 60歳未満 | 3,612円以上 |
| 60歳以上 | 5,000円以上 |



## 被扶養者の収入要件

| 年齢 | 月額 | 年額 |
|---|---|---|
| 60歳未満 | 108,333円未満 | 130万円未満 |
| 60歳以上・一定の障がい者 | 150,000円未満 | 180万円未満 |
| 19歳以上23歳未満（配偶者を除く） | 125,000円未満 | 150万円未満 |

被保険者の年収の1/2未満であることも必要です。

**Check**

- 給与・公的年金・不動産・事業収入などの合計額で判定します。
- ご家族の源泉徴収票、年金振込通知書等でご確認ください。



# 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限改定について

健康保険法第47条に基づき、令和8年度（4月分）より任意継続被保険者の標準報酬月額の上限を36万円から38万円に改定します。

**Check**

退職時の標準報酬月額が38万円以上であった方については、令和8年4月分より健康保険料、介護保険料が変更になります。



# 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・内容 | 申請書・請求書 |
|---|---|---|
| 医療費が高額になったとき | **高額療養費・家族高額療養費**<br>医療費の自己負担には所得区分により限度額があり、それを超えたときに支給します。<br>※オンライン資格確認により限度額情報が提供されますので、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。<br>限度額適用認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をご利用ください。 | 高額療養費<br>合算高額療養費<br>家族療養費付加金支給申請書<br>※当健保は「自動払い」ではありません。 |
| | **家族療養費付加金** 当健保の付加給付<br>被扶養者の医療費の自己負担額が、当健保の基準額を超えたときに支給します。 | |
| 立て替え払いをしたとき | **療養費・家族療養費**<br>急病等でマイナ保険証等を使用せずに医療機関で治療を受けたときや、保険医の指示により治療用装具等を購入・装着したときなどに支給します。 | 療養費支給申請書 |
| 病気で仕事を休んだとき | **傷病手当金**<br>被保険者が業務外の病気やけがの治療のため、仕事につくことができず、給料等をもらえないときに支給します。 | 傷病手当金請求書 |
| 出産したとき | **出産育児一時金・家族出産育児一時金**<br>出産したときに、出産費の補助として支給します。<br>※出産後の申請・支給となるため、費用を立て替え払いすることになりますが、この経済的負担を軽減する「直接支払制度」「受取代理制度」を利用すると、窓口の支払いが出産費から（家族）出産育児一時金の支給額を差し引いた額で済むようになります。 | 出産育児一時金請求書<br>または<br>出産育児一時金<br>内払金支払・差額請求書 |
| 出産で仕事を休んだとき | **出産手当金**<br>女性被保険者が出産のため仕事を休み、給料がもらえないときに支給します。 | 出産手当金請求書 |
| 死亡したとき | **埋葬料（費）・家族埋葬料**<br>死亡したときに支給します。 | 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・各請求書については健保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健保ホームページをご覧ください。**

# 医療費の無駄＋体に悪影響「多受診」

多受診とは、同じ症状で複数の医療機関を受診することです。多受診をすると、医療機関ごとに初診料がかかり、医療費がかさむだけでなく、同じような検査が繰り返されたり、薬が重複したりします。主治医の診断だけでは不安で多受診をする人がいるかもしれませんが、日頃から信頼できる「かかりつけ医」を見つけ、受診の際は体調の変化や不安などをよく相談して、受診を繰り返さないようにしましょう。

**令和８年６月に予定されている診療報酬改定では、**
**以下の初診料・再診料および加算料金が予定されています。**

**１つの医療機関に３回受診した場合**

| | | |
|---|---|---|
| １回目 | 初診料 | 2,910円 |
| ２回目 | 再診料 | 760円 |
| ３回目 | 再診料 | 760円 |
| 合　計 | | **4,430円** |

**多受診の場合**

| | | |
|---|---|---|
| １回目 | 初診料 | 2,910円 |
| ２回目 | 初診料 | 2,910円 |
| ３回目 | 初診料 | 2,910円 |
| 合　計 | | **8,730円** |

**その差は２倍**

※上記には健康保険が適用され、自己負担割合に応じた額を支払います。
※同じ病院でも前の受診から１ヵ月以上あいた場合など、初診料がかかることがあります。
※初診料・再診料のみで比較した例です。実際にはこのほかに検査料、投薬料などがかかります。

### 体への負担

同じ検査を繰り返し受けると、体に負担がかかります。特に放射線を使用する画像診断は、体への負担が大きくなります。また時間も余計にかかります。

感染症の治療で処方されることの多い抗菌薬は、自己判断で途中でやめたりすると再発したり、薬が効かなくなる「多剤耐性菌」を生じるリスクが高まります。

## やめよう時間外受診

休日や夜間に診療を行っているのは、急な対応が必要な患者さんを受け入れるためです。自分の都合などで休日や夜間に受診するのは避け、平日の日中に受診しましょう。

医療機関の診療時間外（右表参照）に受診した場合、原則として加算がつき、自己負担が増えて割高になります。

休日や夜間に子どもが不調を訴え受診に迷ったら、子ども医療電話相談（#8000）を利用しましょう。小児科医や看護師に相談できます。

## 平日８時～18時・土曜日8時～12時以外の受診は割高です

| ●時間外、休日、深夜、夜間・早朝等にかかる加算額 | | 加算料金 初診の場合 | 加算料金 再診の場合 |
|---|---|---|---|
| 時間外加算 | おおむね<br>平　日 6時～8時と18時～22時<br>土曜日 6時～8時と12時～22時 | +850円 | +650円 |
| 休日加算 | 日曜・祝日・年末年始 | +2,500円 | +1,900円 |
| 深夜加算 | 22時～翌6時 | +4,800円 | +4,200円 |
| 夜間・早朝等加算 | 平　日 18時～翌8時<br>土曜日 12時～翌6時 | +500円<br>（一部の診療所のみ） | |

※いずれか１つが加算されます。
※上記には健康保険が適用され、自己負担割合に応じた額を支払います。
※６歳未満の子どもはさらに高額な加算がつきます。

## 大切な医療費を節約するために私たちができること

- ジェネリックを活用しましょう
- かかりつけ医をもちましょう
- かかりつけ薬局をもちましょう
- 領収書と医療費のお知らせを必ずチェックしましょう

知っておきたい

医療費節約術

# 「ポリファーマシー」をご存じですか？




ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いことではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬ののみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節減のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

## ポリファーマシーの問題点は？

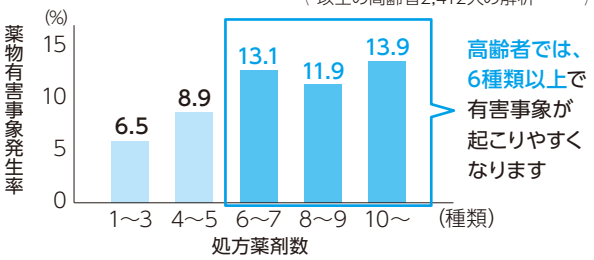
### 1 多くの薬を服用することで、副作用や薬物有害事象※が発生

※薬物有害事象…薬との因果関係がはっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。

薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまな症状があります。薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

●薬物有害事象の頻度

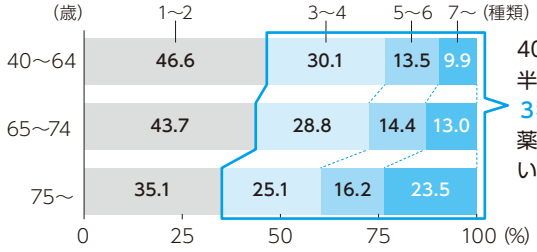
（東大病院老年病科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析）




高齢者では、6種類以上で有害事象が起こりやすくなります

※中央社会保険医療協議会総会（第311回）資料より作成

●年齢階級別の薬の種類数（院外処方）




40〜64歳でも半数以上が3種類以上の薬を処方されています

※「令和5年社会医療診療行為別統計の概況」（厚生労働省）より作成

### 2 医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。また、薬が多いことでのみ忘れてしまい薬が残る、残薬の問題にもつながります。

## ポリファーマシーを防ぐには？

### 医師や薬剤師に相談する

気になる症状があったり、薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもてば、服用中の薬を把握してもらえます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。



### マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師等が過去の処方薬等を見られる※ため、リスクを減らすことができます。

※マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。

### 「多受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「多受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります（P.6参照）。

# 仕事中や通勤中のけが、健康保険を使って治療していませんか？



ちょっと待って!!

# それ、健康保険は使えません

**けがや病気の治療には、その原因に応じて適用される公的制度が異なります。**
**仕事中・通勤中のけがや病気は、労災保険の対象となります。**
**健康保険が使えるのは、仕事に関係のないけがや病気に限られます。**

## 次のようなときは労災保険で治療します



### 仕事中にけがをしたり、病気になったとき（業務災害）

仕事中のほか、移動中や出張中などにけがをした場合も労災保険の適用になります。また、仕事との因果関係がはっきりしている病気も対象です。

### 通勤中にけがをしたとき（通勤災害）

通勤中のけがが適用になります。

「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です。合理的な理由がない、いつもと違うルートを通ったり、長時間の買い物をしたり、レストランで食事をするなどした場合は、その間だけでなく、それ以降も「通勤中」とは認められません。ただし、日常生活上必要な行為をやむを得ず最小限行う場合、たとえば生活必需品の買い物でスーパーやコンビニなどに短時間立ち寄った、病院で受診した、親族の介護に寄ったなどのあとに通常のルートに戻った場合は、再び「通勤中」とみなされます。

**通勤災害の具体例**

合理的な経路と方法で行き来する場合などで…

- 駅で転んでけがをした
- 自転車で転倒してけがをした
- 自動車で他車と衝突してけがをした

### 通勤中にけがをしたら必ず勤務先の担当者に申し出て、指示を受けましょう

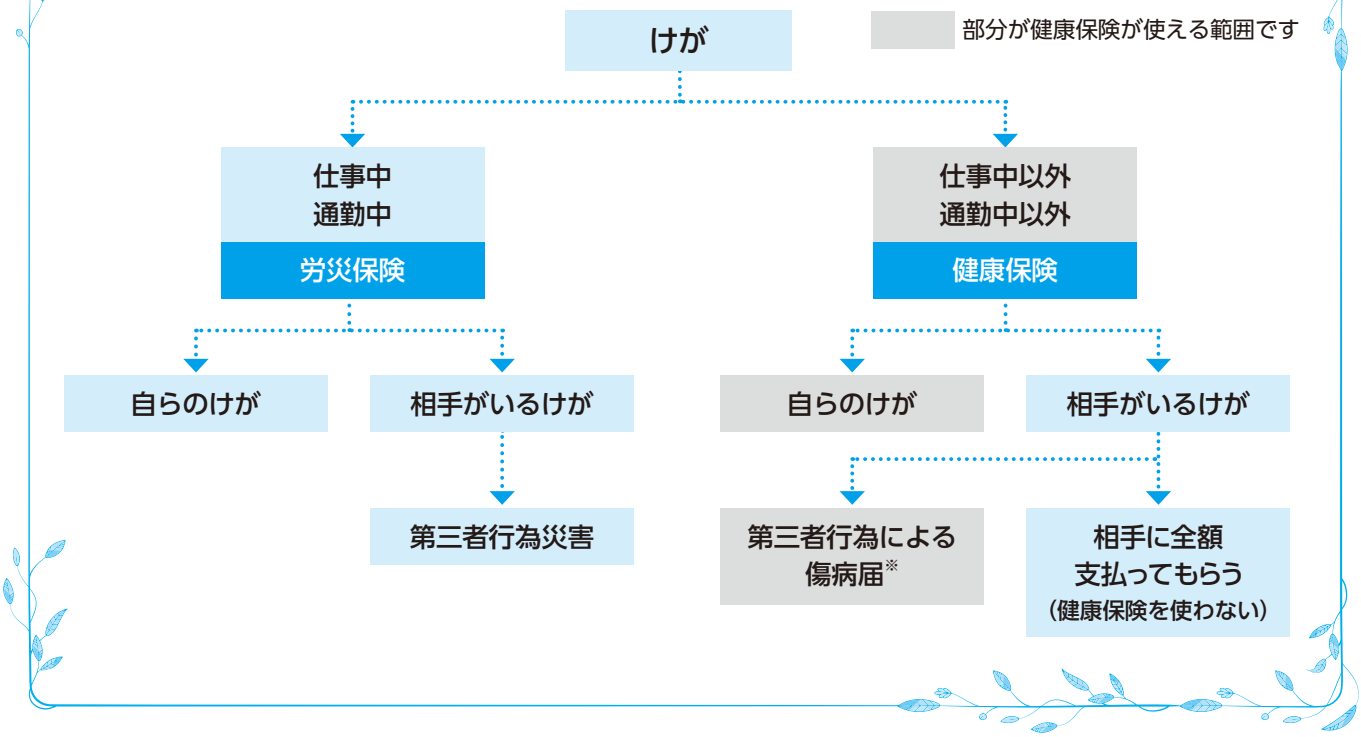
通勤中にけがをしたら、必ず勤務先の担当者に申し出て受診時の注意事項等の指示を受けてください。担当者に連絡できず緊急に受診する場合は、医療機関窓口で必ず労災であることを申し出てください。

もし通勤中のけがにもかかわらず、間違って健康保険を使って受診してしまった場合は、すみやかに受診した医療機関、健保、勤務先の担当者に連絡してください。清算方法等について協議させていただきます。

### こんな場合も気をつけてください

健康保険の被扶養者であるご家族が、アルバイト等勤務先での仕事中や通勤中にけがをしたときは、ご家族自身がアルバイト先での従業員として労災保険の適用を受けることになります。

## 健康保険が使える範囲




# 仕事中・通勤中でなくても 他人の行為（第三者行為）により負ったけがを治療するときは、当健保に「第三者行為による傷病届※」を提出します



## 仕事中・通勤中でなければ、届出をすれば健康保険を使うこともできます

他人の行為（第三者行為）によるけがで医療機関を受診した医療費は、本来、加害者が負担すべきもので、その治療等に健康保険を使用することは原則としてできません。

もし健康保険を使って治療を受ける（受けた）場合は、健保が加害者に代わって医療費を一時的に立て替えて支払い、後日加害者から取り戻すことになります。そのため、健康保険を使って治療を受ける（受けた）場合は、すみやかに当健保に連絡のうえ、「第三者行為による傷病届」の提出をお願いします。

### こんなケースが健康保険の使える第三者行為に該当します

- 相手がいる交通事故（通勤中、仕事中を除く）
- 暴力行為により受けたけが
- ゴルフ中に他人の打球が当たった
- 購入した食品や飲食店での食中毒
- 他人の飼っているペットなどにかまれたけが
- 建物や工事現場からの落下物等によるけが

## 傷病原因の問い合わせにご協力ください

健康保険を使ってけがの治療を受けた方に「仕事中、通勤中か」、「第三者行為によるものか」などを判断するため、傷病原因を問い合わせさせていただく場合があります。

皆様に収めていただいた大切な保険料を適正に活用するために必要なことですので、ご協力をお願いします。

「第三者行為による傷病届」
申請用紙は
健保ホームページから
ダウンロードできます。



https://topra-kenpo.com/member/application/accident_b.html

健診

Step 1
予 防

40歳を超えたら生活習慣病のリスクが高まります！

# 特定健診を受けましょう！

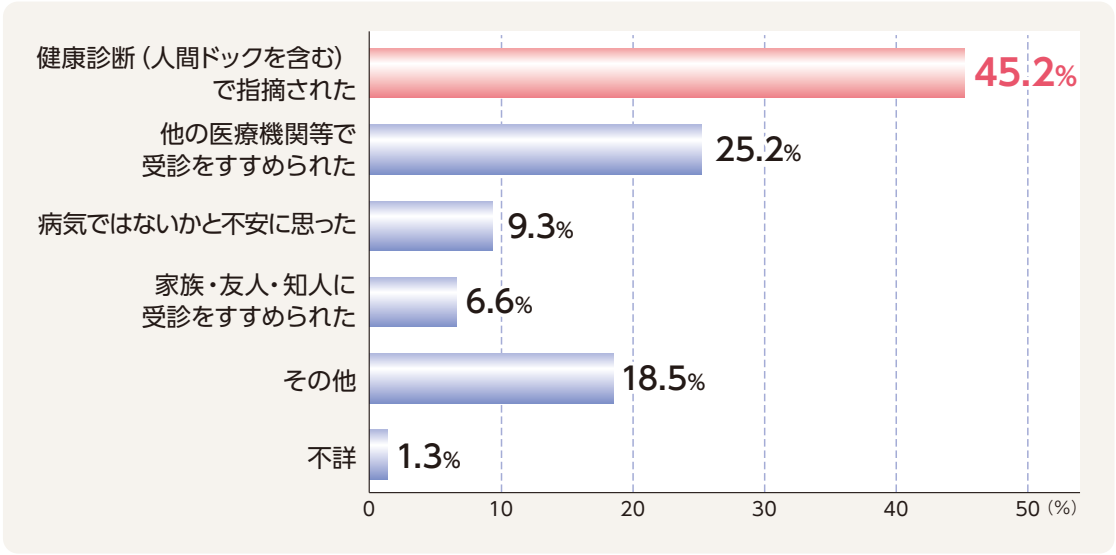
特定健診は40～74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

当健保の健診コースについては12ページ、13ページをご確認ください。
ご家族や40歳未満の方もご利用できます。

## 多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断（人間ドックを含む）で指摘された」（45.2%）でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値等で明確に知らせてくれるのが健診です。

**自覚症状がなかった患者が受診した理由**（複数回答）




厚生労働省「令和5（2023）年受療行動調査（確定数）の概況」より作成

## 毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ

健診は、その時の健康状態だけでなく、過去から現在までの“経年変化”を知ることに役立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。



# 特定保健指導ってどんなことをするの？

特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門家が食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の２つがあります。

**特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある場合**

↓

**特定保健指導**

| 積極的支援 | 動機付け支援 |
| --- | --- |
| （メタボリックシンドロームのリスクが 高 程度の人向け） | （メタボリックシンドロームのリスクが 中 程度の人向け） |

↓

**初回面接**

現在の生活習慣を見直し、改善に向けて無理なく継続できる目標と行動計画を立てます。
※オンラインで行う方法や、健診当日に行う場合もあります。

↓

| 継続的な支援 | |
| --- | --- |
| 目標・行動計画の実行状況の確認や見直しを行い、電話やメールなどで継続的に支援します。 | 各自で生活習慣改善に取り組みます。 |

↓

**行動計画の実績評価（初回面接から3ヵ月経過後）**

| | |
| --- | --- |
| 3ヵ月以上経過後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。 | 3ヵ月後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。 |

## 対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう！

**東日本プラスチック健保では、特定保健指導の対象者となった方に、事業所を通じて案内をお送りしています。**

この案内が届いた方は、健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導は、保健師・管理栄養士等の専門家があなたの状況に合わせて、生活習慣を見直すためのサポートを行います。無料で利用できますので積極的に受けましょう!!

- 健診日の当日に特定保健指導を実施している医療機関もあります。

「健康診査及び保健指導に関するコラボヘルス推進にかかる覚書」を当健保と交わした事業所について特定保健指導対象者に対する次のフォローを行っています。

- 初回面接後に指導者（保健師等）との連絡が長期間取れていないの方の情報を、当健保から事業所へ提供します。
- 事業所の健康管理担当者または所属上長は、長期間連絡不通者へ特定保健指導の再開、及び特定保健指導未実施者の申し込みを促します。

**《事業所へ対象者情報を共有する者の範囲》**

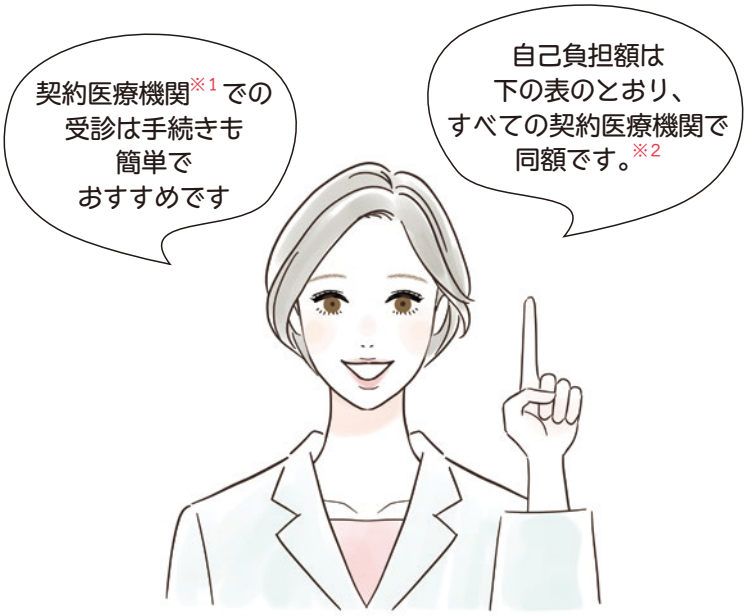
事業所／健康管理の担当者
当健保／総務部保健事業課担当職員
※本事業の情報提供を、事業所に行うことについて同意されない場合は、当健保にお申し出ください。
保健事業課　TEL 03-3862-1054（直通）

# 令和8年度 各種健康診断のご案内

## 年に1度は健診を受けましょう!!

### 年齢に応じた各種健診コースをご用意しています。

- 提供する健診は、国が定める特定健診の検査項目と同等もしくはそれ以上の検査項目となっています。そのため、40歳以上の方は、特定健診を受けたことになります。
- 契約医療機関で受診できない場合は、当健保のホームページをご確認ください。




※1 契約医療機関は、東振協・組合直接契約合わせて全国約800ヵ所

※2 健保連集合契約は除く

## 被保険者 契約医療機関健診コース

**実施時期：通年（4月～翌年3月）〈※年度内一度〉**

| 検査項目 | 健診種類 | 対象年齢（年齢は令和9年3月31日時点） | 実施時期 | 自己負担額（オプション料金は別途） |
|---|---|---|---|---|
| 多い | 人間ドック | 新設 40・45・50・55・60・65・70歳 | 通年 | 10,000円 |
| | | 35歳以上（40・45・50・55・60・65・70歳を除く） | 通年 | 15,000円<br>東プラ健診クリニックは10,000円 |
| | 生活習慣病予防健診 | 35歳以上 | 通年 | 3,000円 |
| | 生活習慣病予防健診（若年層） | 新設 20・25・30歳 | 通年 | |
| | 定期健診 | 35歳未満（20・25・30歳を除く） | 通年 | 7,000円 |
| 少ない | 特定健診 | 40歳以上の任意継続 | 通年 | 東振協契約：1,000円<br>健保連集合契約：補助上限5,000円を超えた額 |

## 令和８年度の変更点

- ひとりでも多くの方にご受診いただけるよう、当健保の補助を拡充し、自己負担額および対象年齢を見直しました。
- **コースごとの自己負担額がすべての契約医療機関で一律料金となりました。**
- 『人間ドック』『女性生活習慣病予防健診』を受診の女性は、子宮頸部細胞診、乳房検査（超音波またはマンモグラフィ）を追加料金なしで受診が可能です。
- 35歳以上の『人間ドック』『生活習慣病予防健診』を受診の方は、胃部レントゲン検査から胃部内視鏡検査に変更することができます。ただし差額料金については全額自己負担となり、医療機関により料金は異なります。（予約の可否や料金については予約時に医療機関へお問い合わせください。）

**一部コースで自己負担額を軽減しました**

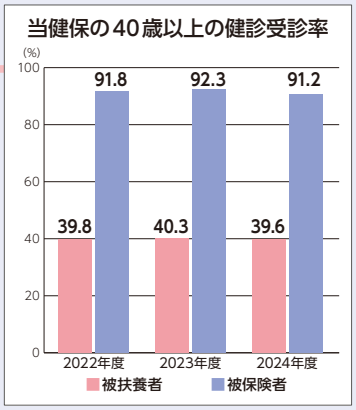
令和8年度「健康診断等のご案内」は健保ホームページの「新着情報」をご確認ください

## 被扶養者の健診受診率は被保険者の半分以下!!

職場で健診受診を勧められる被保険者と比べ、被扶養者の健診受診率は50%以上低い状況です。

自覚症状が出てからでは、薬なしの生活に戻すのが困難に…
健診とその後の行動で重大な病気を予防することができます!

健康 ⇄ 内臓脂肪増加・高血圧・高血糖・脂質異常（40歳代から増加） ⇄ 肥満症・糖尿病・高血圧症等の生活習慣病 → 心臓病・脳卒中・糖尿病の合併症（失明・透析等）（危険）




## 被扶養者 契約医療機関健診コース

**実施時期：通年（4月～翌年3月）〈※年度内一度〉**

| 検査項目 | 健診種類 | 対象年齢（年齢は令和9年3月31日時点） | 実施時期 | 自己負担額（オプション料金は別途） |
|---|---|---|---|---|
| 多い | 人間ドック | 35歳以上 | 通年 | **15,000円**<br>東プラ健診クリニックは10,000円 |
| | 生活習慣病予防健診 | 40・45・50・55・60・65・70歳 | 通年 | **無料** |
| | | 35歳以上（40・45・50・55・60・65・70歳を除く） | 通年 | **3,000円** |
| | 女性生活習慣病予防健診 | 35歳以上の女性 | 春季・秋季 | **3,000円**<br>※節目年齢者（40・45・50・55・60・65・70歳）には3,000円のQUOカードプレゼント |
| | 生活習慣病予防健診（若年層） | 新設<br>20・25・30歳 | 通年 | **3,000円** |
| 少ない | 特定健診 | 40歳以上 | 通年 | 東振協契約：1,000円<br>健保連集合契約：補助上限5,000円を超えた額 |

健診

Step 3
結 果

# 重症化予防（受診勧奨）

血圧・血糖・脂質の異常を放置すると、心臓や脳に重篤な疾患を起こす危険性が高まります。

健康診断の結果、疾患リスクの高い方には、以下の案内を送付しています。受け取った方は速やかに受診をお願いします。

詳しくは当健保のホームページをご確認ください

## 1 早期受診勧奨

**非常にリスクの高い状態です。未受診の方はすぐに医療機関を受診してください。**

〈該当項目別リスク〉

血圧… 望ましい値の人※1と比べて約5倍、脳卒中や心臓病にかかりやすい

血糖… 糖尿病網膜症の状態や腎臓の機能の確認が必要な値

脂質… 望ましい値の人※2と比べて、約３～４倍、心筋梗塞や狭心症にかかりやすい
TG≧500㎎/dLを放置すると急性膵炎（命に関わるリスクもある疾患）になる可能性あり

保健師等による電話アドバイスを行っています
「受診状況確認書」に速やかにご回答願います







「健康診査及び保健指導に関するコラボヘルス推進にかかる覚書」を当健保と交わした事業所について、高リスク保有者（重症化予防 早期受診勧奨対象者）に対する医療機関への受診勧奨支援を行っています。

- 回答期限後に、「受診状況確認書」の返信有無を当健保から事業所へ情報提供します。
- 事業所の健康管理担当者または所属上長は、受診状況を確認し、未受診者には早期受診を勧めます。

《事業所へ対象者情報を共有する者の範囲》
事業所／健康管理の担当者
当健保／総務部保健事業課担当職員
※本事業の情報提供を、事業所に行うことについて同意されない場合は、当健保にお申し出ください。
保健事業課　TEL 03-3862-1054（直通）

## 2 受診勧奨

**食事や運動習慣の改善に取り組み、かかりつけ医に相談、または医療機関で再検査を受けてください。**

〈該当項目別リスク〉

血圧…望ましい値の人※1と比べて約3倍、脳卒中や心臓病にかかりやすい

脂質…望ましい値の人※2と比べて、約1.5～２倍、心筋梗塞や狭心症にかかりやすい




※1　血圧120/80㎜Hg未満
※2　LDL-C100㎎/dL未満

該当する項目が複数ある方、喫煙や肥満のある方はさらにハイリスクです

健診 Step 4 オプション

# このような補助も行っています!!

## New 禁煙サポート 令和８年度より開始 無料

詳細は16ページをご覧ください。

## New 子宮頸がんリスク（HPV）検査 令和８年度より開始 無料

詳細は17ページをご覧ください。

## 脳検査

東振協契約医療機関（全国約300ヵ所）での脳検査に対する補助を実施しています。脳血管疾患等の早期発見・予防にご利用ください。

| | |
|---|---|
| 対象者 | 被保険者（50歳以上） 令和9年3月31日時点での年齢 |
| 実施期間 | 通年（4月～翌年3月） 年度内一度※1 |
| 自己負担額 | 検査料金から補助額（10,000円）を差し引いた額※2 |

※1　人間ドック・生活習慣病予防健診を受診していても脳検査の補助は利用できます。
※2　医療機関により検査料金は異なります。

申込方法等は
健保ホームページを
ご確認ください

## 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します。

| 実施場所 | 補助額（1人1回） |
|---|---|
| 東振協契約医療機関（全国約3,600ヵ所） | 2,000円まで |
| 上記以外（立替払い） | 1,500円まで |



詳細は９月頃、
健保ホームページ
「新着情報」
に掲載予定です。

### 健保会館に皆様のための健診機関があります

35歳以上の方は、
人間ドックが
1万円で受診でき
お得です!!

## 東プラ健診クリニック

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しています。

**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）をご確認ください。

☎03-5833-3475
月～金曜日 9:00～16:30
（休診日除く）
https://www.shinkokai.jp/topra-kenshin/

令和8年度よりスタート

# 禁煙サポート

無料 当健保が全額負担します



## 被保険者の皆様へ

# 今日からの積み立て。禁煙という投資信託。

**禁煙プログラムで卒煙できれば**
**年間約20万円が節約できます。**

※1年後も禁煙達成している方が「禁煙することで1日1箱（600円）の消費を節約した」と仮定

## 選べる禁煙補助薬で自分に合った禁煙にチャレンジ！！

ニコチンガムで口寂しさを軽減！

喫煙欲求に都度対応したい方向け

### ノンスモ禁煙サポート

ニコレット（ガム）48個
約2週間分

初めて禁煙にチャレンジする方、喫煙本数が1日10本未満の方にお勧め

※タバコをガムに置き換える



1日中パッチを張ったままで楽ちん！

昼間の喫煙欲求を回避したい方向け

### パッチｄｅ禁煙サポート

パッチ（貼り薬）7枚
1週間分

過去にニコレットで禁煙体験のある方、昼間の喫煙欲求を抑えたい方、ガムが噛めないない方にお勧め

## 禁煙サポート（ニコレットガム or ニコチネルパッチ）

ニコレットまたはパッチを使ってまずは短期間の吸わない生活体験から始めましょう！
禁煙に役立つ情報をサポートメールとしてお届け、チャットでの相談も可能です。

**募集人数：被保険者の方　先着100名**
**募集期間：令和8年4月1日～令和9年2月28日**
**参加費用：無料（当健保が全額負担）**
**参加方法：二次元コードより必要事項を入力**

※プログラム内で実施するアンケートは、必ずご回答願います。

お申し込みはこちら

https://sumofuri.com/e/dyuhjj

プログラムの内容等に関するお問合せ

株式会社リンケージ　サポートデスク
TEL ：0120-33-8916　Mail：sd@linkage-inc.co.jp

令和8年度よりスタート

# 子宮頸がんリスク(HPV)検査

無料 当健保が全額負担します

20歳から34歳の女性の皆様へ

たった3分



# 子宮頸がん リスク検査キット

## 先着100名限定にて無料申込開始

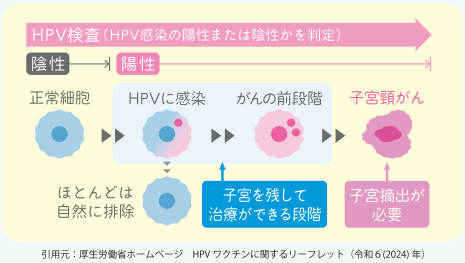
**6月から申込み開始**

申込方法は、健保ホームページからご確認ください。(4月掲載予定)

| | |
|---|---|
| 利用料 | 通常8,580円 → **無料**(当健保が全額負担) |
| 対象者 | 20歳から34歳女性(令和9年3月31日現在)<br>被保険者・被扶養者のうち**先着100名** |
| 申込期間 | 令和8年6月1日～11月30日まで<br>(先着枠が埋まり次第終了) |

## ご存知ですか？ 子宮頸がんとHPV

### 子宮頸がんの原因は性交渉で感染するウイルス(HPV)




引用元：厚生労働省ホームページ　HPVワクチンに関するリーフレット(令和6(2024)年)

子宮頸がんの原因ウイルス(HPV)は**性交渉**で感染します。
HPVはたいてい知らないうちに消失します。
しかし、まれに感染が続くことがあり、数年から10年以上かけてがんになることがあります。初期には症状がないため自分ではがんであることに気づきません。子宮頸がんまで進行すると、**子宮摘出手術**が必要となり妊娠、出産は望めなくなる場合があります。

## お申込みの流れ

1. webで申し込み
2. 自宅にキット郵送
3. 自分で採取＆郵便で返送
4. 結果はメールで通知



## HPVセルフチェック利用者の声



30代 会社員
**わかりやすくて簡単**

キット自体使い方が簡単で、タンポンと似た要領なので、女性の方には使いやすいと思います。返送準備もあわせて10分かからず、簡単すぎて拍子抜けしたくらいです。



20代 会社員
**痛みが少ない**

キット使用前は少し怖かったのですが、使ってみると意外に小さく、痛さも少ないため、これで検査が受けられるなら本当に負担が少なく、妹や友人にもオススメしたいです。

注) 日本ではHPVセルフチェックは子宮頸がん検診を代替するものではなく、現段階では正式な検診ではありません。H.U.POCkeTでは、定期的な子宮頸がん検診をお勧めしています。


H.U.POCkeT

お問い合わせはこちら hup_hino-center@hugp.com

H.U.POCkeT 株式会社
https://www.hugp.com/hupocket

# 保養施設のご案内

当健保では、皆様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、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。

**アクセス**
・箱根登山電車「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




- 多くの方々からご要望のありましたエレベーターを設置します
- 共有部分および一部の客室をバリアフリー化します
- 小人の範囲を「3歳～小学生未満」から「3歳～小学生まで」に変更します

より利便性が向上しますので
幅広い年齢層&
お身体の不自由な方々も
利用しやすくなります!

化粧水等のアメニティも
充実させております♪



● **利用料金　1泊2食付・入湯税別**　※リニューアルに伴い、料金を改訂します。

| | 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（中学生以上） | 小　人（3歳～小学生） | 大人（中学生以上） | 小　人（3歳～小学生） | 大人（中学生以上） | 小　人（3歳～小学生） |
| 旧料金 | ~~5,000円~~ | ~~4,000円~~ | ~~6,000円~~ | ~~5,000円~~ | ~~9,000円~~ | ~~8,000円~~ |
| 新料金 | **7,000円** | **5,000円** | **8,000円** | **6,000円** | **11,000円** | **9,000円** |

※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小人料金がかかります。
※一般の方（当健保の加入員でない方）のみのご利用はできません。
ただし、当健保の加入員の親族（被保険者の父母・祖父母（配偶者の父母・祖父母を含む）および配偶者・子・孫）は加入員が同行しない場合でも利用することができます。なお一般料金での利用となります。
※繁忙期とは、ゴールデンウィーク（4月29日～5月5日）、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。


▲夕食イメージ

# 東プラ箱根支配人の 近隣オススメスポット




**①大涌谷**
東プラ箱根から約20分で行ける観光スポット。迫力ある景色のほか、「ひとつ食べると寿命が7年延びる」とうわさの名物黒たまごもオススメです！

**②甘酒茶屋**
石畳の旧街道を散歩してこちらで一服。 江戸のころは歩いて峠越えをしていたとは驚きます。 往時に思いを馳せながらいただく甘酒と力餅は、おいしさもひとしおではないでしょうか。

**③芦ノ湖**
箱根の王道観光スポット。海賊船または遊覧船にて出航！ロープウェイからの眺めも良いですが、船から見上げる富士山も美しいです。芦ノ湖にはレストランも多数あります。運が良いと朝獲りのワカサギなどが食せます。格別です！

**④成川美術館**
大きな展示品が多数あり、これぞ美術館といった雰囲気。一番のオススメは喫茶室からの景色！条件が揃えば芦ノ湖、海賊船、その向こうに富士山を一度に見ることができ、まるで一つの作品のようです。

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/

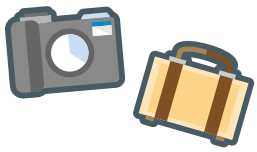





**アクセス**
- 上越新幹線「浦佐駅」から無料送迎バスで約30分
- 関越自動車道「魚沼IC」から約15分

**●利用料金　1泊2食付・入湯税別**

| 加入員 | 一　般 |
|---|---|
| 6,000円 | 9,000円 |



※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利用料金がかかります。

※一般の方（当健保の加入員でない方）のみのご利用はできません。
※12月31日～1月3日泊は特別料金となります。

# 特別価格で日本各地に泊まりに行こう！！

## 共同利用契約保養所

各健保の保養所を特別に利用させていただくものです。保養所保有の健保により、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健保ホームページをご覧ください。

### 関東百貨店健康保険組合保養所

申込方法が変更されています。
詳細は健保ホームページをご確認ください

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。

#### とよさか

静岡県熱海市熱海1891-52
☎ 0557-67-1158



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。

#### きぬがわ

栃木県日光市藤原19-91
☎ 0288-76-1050



| | 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 |

### 東京電子機械工業健康保険組合保養所

房総の海と新鮮な魚介料理でリフレッシュしましょう。

#### 上総一宮海浜保養所

千葉県長生郡一宮町一宮10163
☎ 0475-42-6010

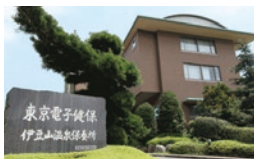


| | 大人（12歳以上） | 子供（4～11歳） |
|---|---|---|
| 組合員 | 6,570円 | 5,150円 |
| 一　般 | 9,570円 | 7,150円 |

オーシャンビューの客室。相模湾と初島を一望できます。

#### 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




| | 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 |

## 宿泊補助＆優待利用施設

### 宿泊補助施設

**利用できる方**：被保険者・被扶養者
**補 助 金 額**：1名1泊3,000円
※年度内2泊まで
※現地払いのみ補助対象となります。事前支払いは補助対象外となります。


清里高原ホテル
（セラヴィリゾート泉郷）


ザ・ムーンビーチミュージアムリゾート
（ムーンホテルズ&リゾーツ）


裏磐梯
（休暇村）

●**宿泊補助施設グループ名**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| セラヴィリゾート泉郷 | 33施設 | ムーンホテルズ&リゾーツ | 1施設 | プリンスホテル | 43施設 |
| 休暇村 | 35施設 | 大江戸温泉物語 | 70施設 | 伊東園ホテルズ | 51施設 |
| NEW シャトレーゼホテル石和 | 1施設 | | | | |

●**利用方法**（詳細は健保ホームページをご確認ください。）

1. 健保ホームページから各施設の専用サイトにアクセスして宿泊予約
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うえ、宿泊当日にフロントへ提出

※一部施設はID・パスワードを入力のうえ、ご利用ください。

**ID・パスワード**

**セラヴィリゾート泉郷**

初回利用の場合のみ、初めてご利用される方への「利用者登録をする」で入力してください。2回目以降は不要です。

**プリンスホテル**

## 優待利用施設

**利用できる方**：被保険者・被扶養者

下記の契約施設を特別価格で利用できます。

●**優待利用施設グループ名**

| | |
|---|---|
| グランビスタホテル＆リゾート | 12施設 |
| HMIホテルグループ | 41施設 |
| ダイワロイネットホテルズ | 78施設 |
| リブマックスホテルズ＆リゾーツ | 194施設 |

●**利用方法**（詳細は健保ホームページをご確認ください。）

❶健保ホームページから各施設の専用サイトにアクセスしてID・パスワードを入力 ▶ ❷ご希望の施設を予約



札幌グランドホテル
（グランビスタホテル＆リゾート）


にっしょうかん新館
（HMIホテルグループ）

ID
パスワード

グランビスタホテル＆リゾート

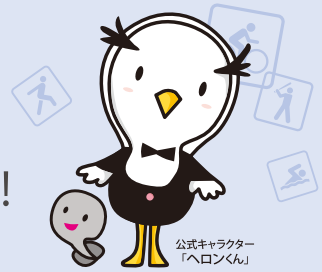
HMIホテルグループ

ダイワロイネットホテルズ

リブマックスホテルズ＆リゾーツ

個人向け健康ポータルサイト

# MY HEALTH WEB にログインしてください！


公式キャラクター
「ヘロンくん」



※画像はイメージです

- 契約施設の補助申請もできます。
- あなたの医療費が見られます！
- 豪華景品が当たる抽選に参加できます！
- 健康情報もいっぱい！




MY HEALTH WEB
公式アプリから
初回登録を！

App Store からダウンロード
iOS 13 以降

Google Play で手に入れよう
Android OS 9 以降




［令和8年度 第1回］

## ウォーキングイベント「歩fes.」を開催します

**歩数上位者にはQUOカードPay1,000円プレゼント！**

【対 象 者】東日本プラスチック健康保険組合に加入の被保険者
【参加費用】無 料
【エントリー期間】令和8年4月1日(水)～4月19日(日)
【イベント開催期間】令和8年4月20日(月)～6月21日(日)

お問合せ先 「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 9:00～17:00(土日祝除く)

お問い合わせの際は、当健保の被保険者等記号番号をお伝えください。
当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「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。

# 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」をご利用ください。
※「共通利用補助券」は当健保の加入員に限り、年度内1回1施設にて利用できます。

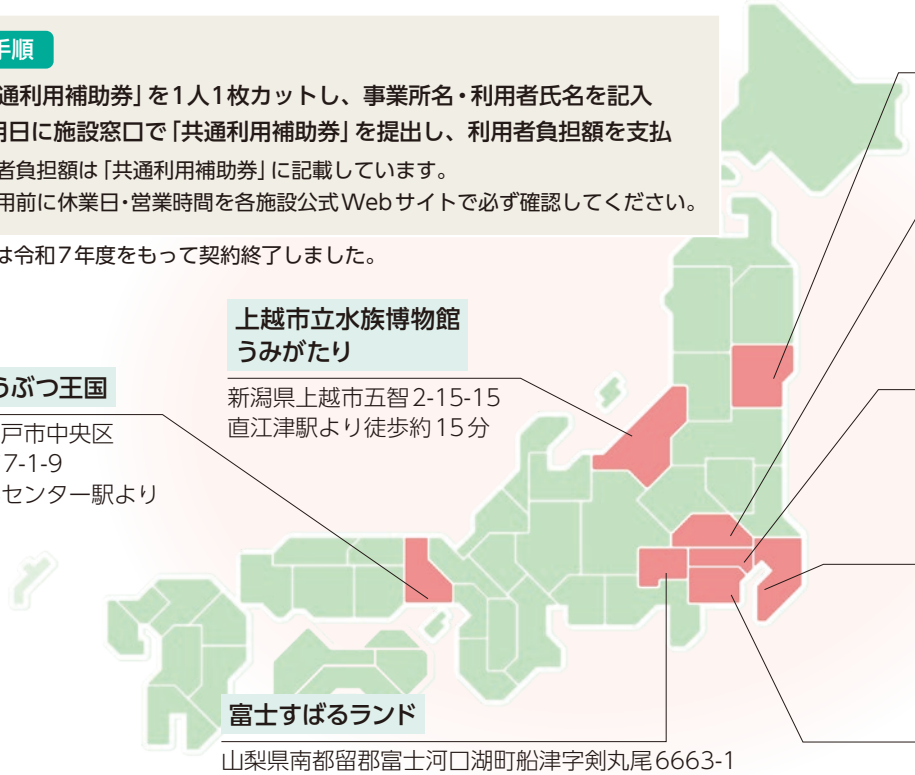
## 共通利用補助券 利用期間　令和8年4月1日～令和9年2月28日

**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」に記載しています。
※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。

※海遊館は令和7年度をもって契約終了しました。



**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
夏季はプールも利用できます

**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

**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

**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

**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

## 優待価格でご利用できる施設

加入員の皆様は下記施設を特別価格でご利用できます。
詳細は健保ホームページをご確認ください。

### ①割引券・優待券　健保ホームページ掲載の割引券・優待券の利用で優待価格にて利用できます

- **たんばらラベンダーパーク**
  関東最大5万株のラベンダーが咲く高原リゾート
  利用期間：夏季（7月～8月）
  （特別入園割引券は6月頃に健保ホームページへUP予定）

- **西武園ゆうえんち** New
  昭和レトロな雰囲気をテーマにした遊園地
  割引利用券のご提示で優待価格にて利用できます。

- **東京豊洲 万葉倶楽部**
  ゆりかもめ 市場前駅から徒歩4分の温泉施設

- **OKINAWA フルーツらんど**
  体験・探検・発見を楽しめるトロピカルテーマパーク

- **琉球村**
  沖縄の歴史や文化を体験できるテーマパーク

### ②専用サイト　専用サイトの利用で優待価格にて利用できます

- **サンリオピューロランド** New
  優待価格にて利用できます。

- **ムーミンバレーパーク** New
  クーポンコードの利用で優待価格にて利用できます。

- **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」等を優待価格にて利用できます。

- **HIS ベネフィットデスク**
  HIS で海外・国内旅行が優待割引

## 補助入園券をご利用できる施設

健康ポータルサイト『MY HEALTH WEB』より
お申し込みください。

**利用期間** 令和８年６月１日～令和９年２月28日

**申込期間** 令和８年４月１日から上限枚数に達するまで受付します。

- **東京ディズニーリゾート®**
  申込月の翌月下旬までに「MY HEALTH WEB」のMYメールにデジタル利用券を送信します。
  送信までに時間がかかりますので、お早めに申し込みください。
  (例) 4月末までに申し込みいただいた分は、5月下旬までにデジタル利用券を送信します。

- **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）。




## 東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラムデジタル利用券

**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。**

詳しくはこちら
公式東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム 検索

**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** デジタル利用券1枚につき2,000円（利用期間中、1回限り）

※申込月の翌月下旬までに「MY HEALTH WEB」のMYメールにデジタル利用券を送信いたします。
※「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。

**お問い合わせはこちら** https://www.tokyodisneyresort.jp/info.html

※写真・イラストはイメージです。 ©Disney ©Disney/Pixar

# ファミリーハイキング

人気の味覚狩りを４月から12月まで開催！
行楽や日々のリフレッシュにご利用ください！
お申し込みはMY HEALTH WEBよりお願いします。
※募集時期は、開催時期の2ヵ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 | ●越谷いちごタウン<br>●はままつフルーツパーク時之栖<br>●丹後王国フルーツガーデン | (埼玉県越谷市)<br>(静岡県浜松市)<br>(京都府京丹後市) |
| 4月～5月 |  潮干狩り | ●新木更津海岸<br>●牛込海岸<br>●二色の浜潮干狩り場 | (千葉県木更津市)<br>(千葉県木更津市)<br>(大阪府貝塚市) |
| 7月 |  メロン | ●丹後王国フルーツガーデン | (京都府京丹後市) |
| 7月 |  桃 | ●中込農園<br>●御坂農園グレープハウス | (山梨県南アルプス市)<br>(山梨県笛吹市) |
| 7月～8月 |  ブルーベリー | ●松井農園 | (長野県小諸市) |
| 9月 |  ぶどう | ●白根グレープガーデン<br>●福田グリーン農園<br>●小松沢レジャー農園<br>●中込農園<br>●御坂農園グレープハウス | (新潟県新潟市)<br>(茨城県かすみがうら市)<br>(埼玉県秩父郡横瀬町)<br>(山梨県南アルプス市)<br>(山梨県笛吹市) |
| 9月～10月 |  梨 | ●鎌ヶ谷市観光農業組合（農園3ヵ所）<br>●芝口果樹園<br>●はままつフルーツパーク時之栖<br>●白根グレープガーデン<br>●福田グリーン農園 | (千葉県鎌ケ谷市)<br>(神奈川県横浜市)<br>(静岡県浜松市)<br>(新潟県新潟市)<br>(茨城県かすみがうら市) |
| 9月～10月 |  さつまいも | ●荒幡農園<br>●津久井浜観光農園<br>●上ノ太子観光農園 | (埼玉県川越市)<br>(神奈川県横須賀市)<br>(大阪府南河内郡太子町) |
| 9月～10月 |  栗 | ●福田グリーン農園 | (茨城県かすみがうら市) |
| 10月～11月 |  みかん | ●津久井浜観光農園<br>●芝口果樹園<br>●上ノ太子観光農園<br>●はままつフルーツパーク時之栖 | (神奈川県横須賀市)<br>(神奈川県横浜市)<br>(大阪府南河内郡太子町)<br>(静岡県浜松市) |
| 10月～11月 |  柿 | ●福田グリーン農園<br>●はままつフルーツパーク時之栖 | (茨城県かすみがうら市)<br>(静岡県浜松市) |
| 10月～12月 |  りんご | ●松井農園<br>●はままつフルーツパーク時之栖<br>●白根グレープガーデン | (長野県小諸市)<br>(静岡県浜松市)<br>(新潟県新潟市) |

※梨狩り「治園」(千葉県松戸市)は令和7年度をもって終了しました。

# お近くのスポーツクラブで汗を流しませんか？



## スポーツクラブ ルネサンス

都度利用補助 1回1,000円（月5回まで）

全国のスポーツクラブ ルネサンス直営店舗が利用できます。

## スポーツクラブ メガロス

都度利用補助 1回1,000円（月5回まで）

スポーツクラブ メガロス直営店舗（一部除く）が利用できます。

## セントラルスポーツ

都度利用補助 1回1,000円（月5回まで）

全国のセントラルスポーツ直営店舗が利用できます。

## サンピアスポーツクラブ仙台

都度利用補助 1回1,000円（月5回まで）

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利用できます。

## コナミスポーツクラブ

都度利用補助 1回1,000円（月5回まで）

全国のコナミスポーツクラブ直営・提携店舗が利用できます。

当健保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。

## chocoZAP・RIZAP

優待利用

chocoZAPは入会金・事務手数料が0円で利用できます。

RIZAPは入会金0円で利用できます。

ご利用の際は、必ずクーポンコード（会社番号「RHR426」）をご使用ください。

## JOYFIT 新規契約

優待利用

全国のJOYFIT・JOYFIT24・JOYFIT YOGA・FIT365が優待価格で利用できます。

JOYFIT・JOYFIT24・JOYFIT YOGA＝左　FIT365＝右

## アクティブAKIBA
ゴルフガーデン・バッティングセンター

優待利用

団体契約により割引価格（20%OFF）で利用できます。

## 乗馬クラブクレイン

全国30ヵ所以上でマンツーマンレッスンの乗馬体験が可能です。

利用体験料を初回のみ一部補助（補助額2,000円）します。

MY HEALTH WEBよりお申し込みください。

体験利用 一部補助

### 馬に乗って健康生活！ 乗馬試乗会ご招待キャンペーン！

キャンペーン案内

乗馬クラブクレイン全国32会場、各会場毎月先着10名様を乗馬試乗会ご招待！ マンツーマンレッスンですので初めて馬に触れられる方も安心してご参加いただけます。 馬に乗って健康生活を始めてみませんか？

対　象　加入員とそのご家族　2名様までお申込みできます。
※体重90キロ以下

年　齢　小学生から75歳くらいまで　未成年者は保護者の同伴が必要です。

お申込み　応募フォームからご希望会場に直接お申込みください。

実施期限　令和8年4月1日（水）～6月28日（日）

応募フォーム

その他詳細はキャンペーン案内をご確認ください。

無料で試乗できる！？

当健保発行の「利用補助承認書」持参で、乗馬装具レンタル料＆保険料 計1,860円が補助されますので、支払は不要となります。
予約確定後にMY HEALTH WEBよりお申込みください。

# 令和8年度 第1回 健康セミナーを開催します!!

## 東プラ健保加入員の方はどなたでも参加できます。


▲野田真由美氏

| | |
|---|---|
| 講　　師 | 野田真由美　＊NPO法人支えあう会「α」理事長<br>乳がん体験者、がん患者遺族 |
| 講演テーマ | 「がん経験者としての知識の伝承、経済的基盤の準備（公的年金、民間保険）」 |
| 開 催 日 | 令和8年5月19日（火）14:00～16:00 |
| 開催場所 | 東プラ健保会館　東京都台東区柳橋1-1-4 |

**参加ご希望の方は二次元コードからお申し込みください。**
**申込み締め切り：4月20日（月）**

# ＊＊＊＊＊＊＊＊＊ 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皆様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り扱いしています。

●**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、本人および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できます。

●**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）
かぜ薬、花粉マスク、目薬、鼻炎薬 等
3月・8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（市場価格相当額の最大80%引き）の商品もあり、お求めやすい価格となっています。

●**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・8月の斡旋につきましては、機関紙に同封します。

## 東プラ健保の現況（令和8年1月末）

| 事業所数 |
|---|
| 546件 |

| 被保険者数 | |
|---|---|
| 合計 | 43,074名 |
| 男 | 29,357名 |
| 女 | 13,717名 |

| 被扶養者数 |
|---|
| 27,441名 |
| （扶養率）（0.6370） |

| 平均標準報酬月額 | |
|---|---|
| 平均 | 369,581円 |
| 男 | 415,653円 |
| 女 | 270,977円 |

## 公　告

| 区分 | 事業所名 | 所在地 | 編入・削除・変更年月日 | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| 編入 | 株式会社タカロク | 東京都港区 | 令和７年　５月　１日 | |
| | 株式会社日盛 | 東京都千代田区 | 令和７年10月　１日 | |
| | 株式会社カナオカ | 東京都台東区 | 令和８年　１月　１日 | |
| | 株式会社カナオカグラビア | 東京都台東区 | 令和８年　１月　１日 | |
| | 株式会社カナオカホールディングス | 東京都台東区 | 令和８年　１月　１日 | |
| | 白石商事株式会社 | 千葉県船橋市 | 令和８年　１月　５日 | |
| 削除 | 髙六商事株式会社 | 東京都文京区 | 令和７年　５月　１日 | |
| | エッセントラ・コンポーネンツ・ジャパン・インク | 東京都中央区 | 令和７年　８月31日 | |
| | 株式会社西務良 | 東京都葛飾区 | 令和７年10月　１日 | |
| | T＆Mクリエイティブ株式会社 | 東京都港区 | 令和７年10月　１日 | |
| | フレコード株式会社 | 埼玉県朝霞市 | 令和７年10月　１日 | |
| 所在地変更 | エッセントラ・コンポーネンツ・ジャパン・インク | 東京都中央区 | 令和７年　６月16日 | (旧) 神奈川県横浜市 |
| | ロンシール工業株式会社 | 東京都港区 | 令和７年　６月27日 | (旧) 東京都墨田区 |
| | 山田合成株式会社 | 東京都葛飾区 | 令和７年　９月　８日 | (旧) 埼玉県八潮市 |
| | タキロンシーアイサプライ株式会社 | 千葉県香取市 | 令和７年10月　１日 | (旧) 東京都港区 |
| | 千代田化学株式会社 | 千葉県茂原市 | 令和７年11月　６日 | (旧) 東京都江東区 |
| | 株式会社ワールドケミカル | 東京都千代田区 | 令和７年11月29日 | (旧) 東京都台東区 |
| 名称変更 | 株式会社カナオカオンタイム | 東京都台東区 | 令和８年　１月　１日 | (旧) 株式会社カナオカグラビア |

## 脳トレ　チャレンジ

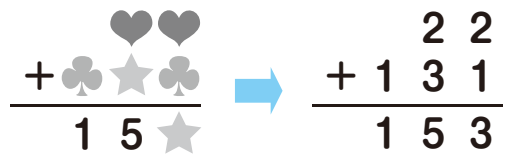
ご応募いただいた正解者50名に　QUOカードPayをプレゼント！
※正解者多数の場合は抽選となります。

### ふくめん算

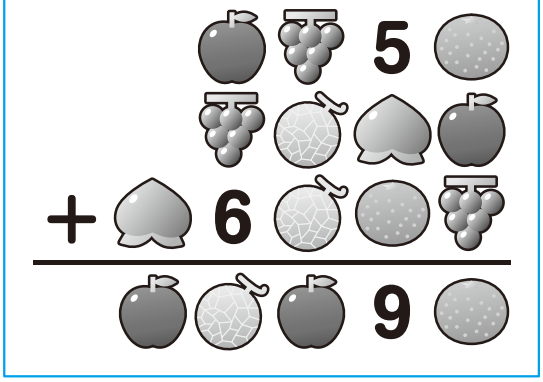
**一部の数字がイラストで隠された計算式があります。**
**隠された数字を考え、正しい計算式にしてください。**

① 同じイラストには同じ数字、違うイラストには違う数字が入ります。
② 最初から出ている数字はその数字のまま計算します。また、問題にすでに出ている数字をイラストに当てはめてもかまいません。
③ 一番大きい位のイラストには０を当てはめることはできません。

例題

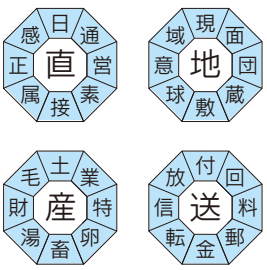



問　題




応募資格：当健保の被保険者及び被扶養者
応募方法：『MY HEALTH WEB』にて、下記①～④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勤務先の事業所名　④本誌および当健保事業に対するご意見・ご要望
【MY HEALTH WEB】
健保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8年4月30日（木）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します。
※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。

前号正解：産地直送



# 手作り弁当で
# 栄養バランスを整えよう



●料理制作　沼津りえ（管理栄養士）
●撮影　上條伸彦
●スタイリング　沼津そうる

## アスパラガスとベーコンのオムレツサンド

約10分　1人分　366kcal　食塩相当量1.9g




**材料（2人分）**

アスパラガス…… 2本（40g）
スライスベーコン…… 2枚（40g）
卵…… 2個
オリーブオイル…… 小さじ1
塩・こしょう …… 各少々
食パン（8枚切り）…… 4枚
レタス…… 4枚（100g）
スライスチーズ…… 2枚

**作り方**

①アスパラガスの根元をピーラーでむき、斜め薄切りにする。スライスベーコンは1cm幅に切る。卵を溶きほぐす。
②熱したフライパンにオリーブオイルを入れ①のアスパラガスとスライスベーコンを炒め、塩・こしょうをふり、卵を流し入れる。
③卵が固まってきたら、フライパンの端に寄せ、フライパンのカーブを利用してオムレツのように形を整え、半分に切る。
④ラップの上に食パンをおき、真ん中にレタス、スライスチーズ、③をのせ、もう1枚のパンでサンドする。ラップでしっかり包み、5分ほど置いてから半分に切る。

わかりやすい！
レシピ動画はこちら
http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring02.html

**Pick Up　アスパラガス**

アミノ酸の一種であるアスパラギン酸は、疲労物質である乳酸の分解を促し、疲労回復や体力アップに役立ちます。

## いちご豆腐白玉だんご

約10分　1人分　149kcal　食塩相当量0g

**材料（3人分）**

いちご…… 5個（100g）
豆腐（絹ごし）…… 50g
白玉粉…… 100g
砂糖…… 小さじ1
ミント…… 適宜

**作り方**

①飾り用のいちごを1個残し、ミント以外の材料をボウルに入れ耳たぶの固さになるくらいまで混ぜる。豆腐といちごの水分でも固さが残るようなら、水を加えて調整する。
②2㎝くらいに丸めて中央をくぼませる。熱湯で茹で、浮き上がってきたら冷水にとる。
③器に盛り、飾り用のいちごとミントを添える。




**Pick Up　豆　腐**

タンパク質が豊富。また、イソフラボンも豊富で抗酸化作用があり、生活習慣病の予防にも役立ちます。

## 新生活を食で支えよう!!

つい外食やコンビニで済ませてしまいがちなお昼ご飯ですが、やはり野菜不足が気になりませんか？　そんなときは、手作りのお弁当で栄養バランスに気をつけるとよいですね。お昼にしっかり栄養補給できれば、午後の仕事もはかどるのではないでしょうか。ご飯やパンなどの主食に加え、栄養豊富な根菜や葉野菜をたっぷり、肉や魚貝類、卵を上手に使うと栄養バランスが整います。

東プラけんぽ　第213号　令和8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）

健康優良企業