2026 初秋

NO.214

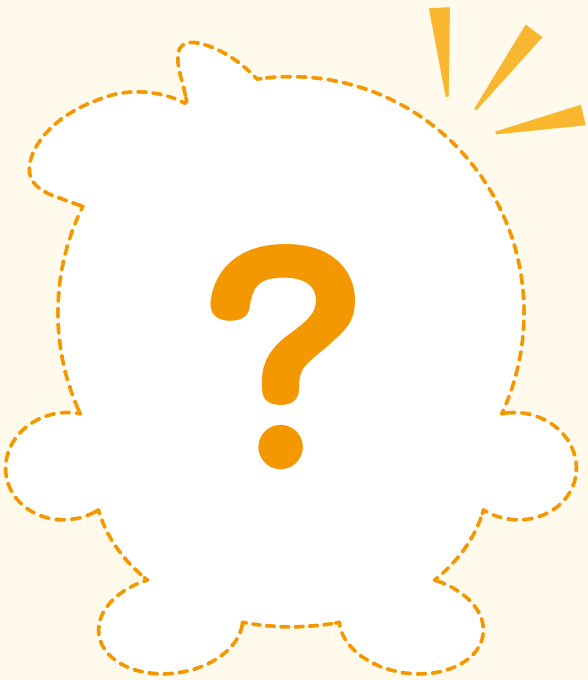
東日本プラスチック健康保険組合

東プラけんぽ

あなたのアイデアが

東プラ健保の未来の“顔”に

選ばれたキャラクターは2027年春号の表紙に登場！



各種ご案内

人気の保養施設
東プラ箱根リニューアル特集

知っておきたい
高額療養費制度の改正

健康経営優良事業所を取材レポート

健康セミナー開催のお知らせ
頭痛のトリセツ

詳しくはP4をチェック！▶

すこやかな毎日と明るい未来のために
東プラ健保は皆様の健康づくりを応援します

東プラ健保の情報をLINE・ホームページで発信中！

公式LINE
健康に役立つ情報やお得な情報をお届け！

ホームページ
各種お知らせや健保の制度をご紹介！

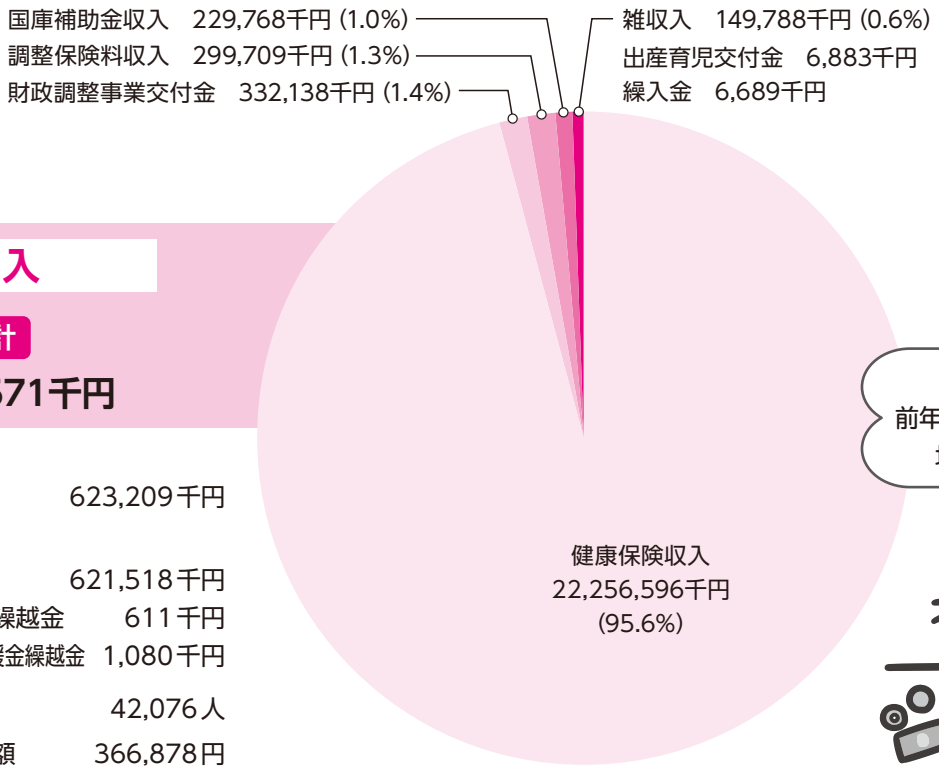
令和７年度決算が承認されました

10年連続の黒字決算となりました

令和８年７月10日東プラ健保会館において、第161回組合会が開催され、令和７年度決算が承認されましたのでお知らせします。

※端数処理のため合計が合わない場合があります。

一般勘定（健康保険）



収　入

合計

23,281,571千円

- ●収入支出差引額　623,209千円
- ●残金処分内訳
  - 準備金　621,518千円
  - 財政調整事業繰越金　611千円
  - 子ども子育て支援金繰越金　1,080千円
- ●被保険者数　42,076人
- ●平均標準報酬月額　366,878円

保険料収入は
前年度決算比約３億円の
増加となりました



令和７年度に実施した主な事業

保健指導宣伝

- ○機関紙『東プラけんぽ』を全被保険者に年２回配付
- ○健康管理委員会の開催
  - 令和７年10月23日 出席者　66名
  - 令和８年３月17日　出席者　79名
- ○健保ホームページ
- ○MY HEALTH WEB

疾病予防

- ○定期健診　9,839名
- ○生活習慣病予防健診　20,862名
- ○人間ドック　11,671名
- ○特定健診　28,216名
- ○脳検査　90名
- ○特定保健指導　動機付け支援　466名
  - 積極的支援　661名
- ○インフルエンザ予防接種　16,155名
- ○医療費通知
- ○ジェネリック使用促進通知　2,023名
- ○重症化予防　受診勧奨通知　9,525名
  - 保健師による受診指導　321回

介護勘定（介護保険）

収　入

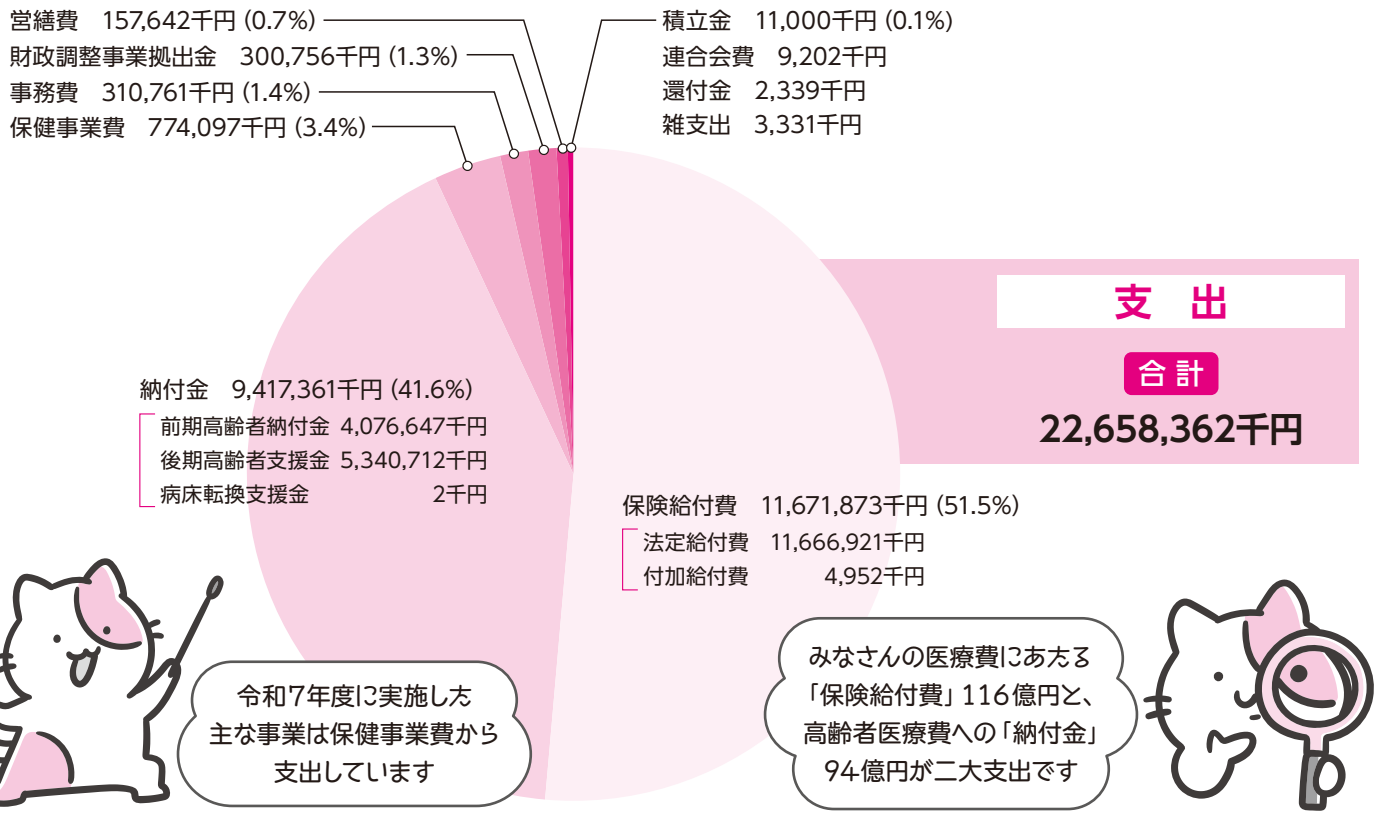
科　目	決算額（千円）
介護保険収入	2,569,039
雑収入	1,417
合　計	2,570,456

支　出

科　目	決算額（千円）
介護納付金	2,569,513
介護保険料還付金	233
合　計	2,569,746

収入支出差引額	710千円	残金処分内訳　準備金	710千円

●被保険者数	24,670人	●平均標準報酬月額	405,063円



令和7年度に実施した主な事業は保健事業費から支出しています

みなさんの医療費にあたる「保険給付費」116億円と、高齢者医療費への「納付金」94億円が二大支出です

健康増進

○スポーツ施設利用	
スポーツクラブルネサンス	383回
コナミスポーツクラブ	275回
スポーツクラブメガロス	3回
セントラルスポーツ	138回
サンピアスポーツクラブ	43回
○ファミリーハイキング	
東京ディズニーリゾート	2,018名
共通利用補助券等施設	1,449名
味覚狩り	2,897名
○直営保養所	
東プラ箱根	2,901名
湯之谷けんぽセンター	1,056名
○共同利用契約保養所	
きぬがわ	94名
とよさか	78名
上総一宮海浜	191名
伊豆山温泉保養所	89名
宿泊施設利用補助	721名

事業所編入

○16事業所	1,975名加入

東日本プラスチック健康保険組合

公式キャラクター大募集！

東プラ健保設立60周年記念事業

東日本プラスチック健康保険組合は、令和9年で設立60周年を迎えます。
60周年を記念して、加入員の皆さまに東プラ健保をより身近に感じていただき、
健康づくりへの関心を高めることを目的とし、
「東プラ健保60周年記念公式キャラクター」を募集します。

あなたのアイデアが東プラ健保の**顔**になる！

ぜひ、ご応募ください！



応募資格

東日本プラスチック
健康保険組合の
加入員とそのご家族

応募期間

令和８年
10月15日（木）まで

応募方法

賞品

最優秀賞
３万円相当
（１名）

- 東京ディズニーリゾート ペアチケット＋えらべるPay（5,000円分）
- 一休.comのギフトクーポン(※)
- えらべるPayギフト

優秀賞
１万円相当
（２名）

- 直営保養所「東プラ箱根」ペア宿泊券
- 一休.comのギフトクーポン(※)
- えらべるPayギフト

※一休.comレストラン・ホテル・旅館予約で利用できるギフトクーポンとなります。

採用されたキャラクターは、
東プラ健保の広報活動や各種媒体で活用します！

Check!

ホームページ・機関紙をご活用ください！

各種手続き方法や健康保険制度の案内などを詳しく掲載しています。



最新のお知らせを掲載

メニュークリック！

サイト内検索で
知りたい情報に
簡単アクセス

例）直営保養所

機関紙「東プラけんぽ」

機関紙年２回発行！

制度改正や健康情報などを掲載

ホームページからも
ご覧いただけます

アクセスは
こちらから

https://www.topra-kenpo.com/

ぜひ登録を！ 健康管理がもっと便利に！

公式LINE「健康エール」

新規登録で
500円分電子ギフト券プレゼント

※友だち追加後、ユーザー登録が必要です。
※上限に達し次第、終了します。
※18歳未満の被扶養者（家族）は対象外です。

LINE

- 味覚狩りなどの申込開始をタイムリーに配信！
- お得な割引クーポンやプランなどLINE限定情報が盛り沢山！



MY HEALTH WEB

以下の申し込み・確認ができます！

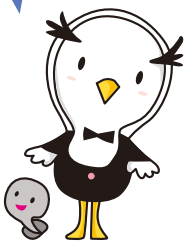
- 契約施設の補助申請
- 直営保養所の予約
- 医療費のお知らせ
- 味覚狩りの申し込み

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

アプリだと
4ケタの
ピンコードで簡単に
ログインできるよ!!



※登録には健康保険の記号・番号が必要です。 確認方法はこちら ▶



令和８年８月から

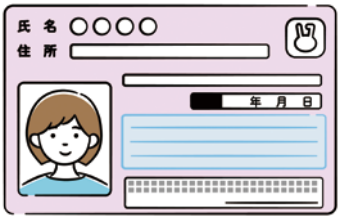
高額療養費制度が見直されました

令和8年8月から高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました。また、長期療養者等に配慮するために「年間上限」が新設されています。

■70歳未満 高額療養費の自己負担限度額（令和８年８月診療分から）

区分		月額上限		年間上限（8月から翌年7月まで）
	標準報酬月額	一般	多数回該当	
ア	83万円以上	270,300円＋（医療費－901,000円）×1%	140,100円	168万円
イ	53～79万円	179,100円＋（医療費－597,000円）×1%	93,000円	111万円
ウ	28～50万円	85,800円＋（医療費－286,000円）×1%	44,400円	53万円
エ	26万円以下	61,500円	44,400円	53万円

※過去12カ月以内に３回以上、上限額に達した場合は、４回目から「多数回該当」となります。
※標準報酬月額が「15万円以下」区分に該当することが確認できた方は、年間上限 41万円を適用します。
※低所得者、70歳以上の方は、健保ホームページをご覧ください。



●医療機関窓口での支払いを自己負担限度額までにしたいとき

マイナ保険証を利用すると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、医療機関からの医療費請求額を自己負担限度額までの金額（月単位）にとどめることができ、医療費の窓口負担を抑えることができます。

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。

◎当健保独自の家族療養費付加金についても、高額療養費制度の見直しに伴い変更しました。

■家族療養費付加金（令和８年８月診療分から）

被保険者の標準報酬月額	自己負担額から下記を控除する額 （算出額が1,000円未満の端数は切り捨て）
83万円以上	215,000円＋（医療費－901,000円）×1%
53～79万円	124,000円＋（医療費－597,000円）×1%
28～50万円	50,000円＋（医療費－286,000円）×1%
26万円以下	44,000円

※家族高額療養費として支給された額、国または地方公共団体等からの医療費助成額および入院時の食事代や居住費・差額ベッド代等は自己負担額から除く。



◎高額療養費（医療機関等の支払額が上限額を超えたとき）または家族療養費付加金は、当健保に申請書の提出が必要です（自動払いではありません）。

◎詳細は、健保ホームページをご覧ください。

ホーム ＞ 健保の給付 ＞ 医療費が高額になったとき

高額療養費制度とは……

医療機関や薬局の窓口で支払った額が、原則ひと月（月の初めから終わりまで）で上限額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。上限額は、年齢や所得によって異なります。ご負担をさらに軽減するしくみ（世帯合算・多数回該当・年間上限）もあります。



Q どのような医療費が、高額療養費制度の支給の対象となりますか？

A 保険適用される診療に対し、患者が支払った自己負担額が対象となります。医療にかからない場合でも必要となる「食費」「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」「先進医療にかかる費用」等は、高額療養費の支給の対象とはされていません。

また、70歳未満の患者が自らの自己負担額を合算するため（世帯合算）には、レセプト※1 1枚あたりの1カ月の自己負担額が21,000円以上であることが必要です。

※1 ある個人について診療に要した費用を医療保険に請求するために、暦月（月の初めから終わりまで）単位で医療機関や薬局が作成する請求書を指します。

Q 支給申請はいつまでさかのぼって行うことが可能ですか？

A 高額療養費の支給を受ける権利の消滅時効は、診療を受けた月の翌月の初日から2年です。
したがって、この2年間の消滅時効にかかっていない高額療養費であれば、過去にさかのぼって支給申請することができます。

Q 負担の上限額は、加入している健康保険やかかっている病気によって変わりますか？

A 高額療養費では、各医療保険で共通の負担の上限額が設定されています。※2

※2 ただし、健保の中には、健保独自の「付加給付」として、この共通の額よりも低い負担の上限額を設定しているところもあります。

また、自治体によっては、独自の医療費助成制度があり、医療機関の窓口での支払額が高額療養費の負担の上限額より低くなる場合があります。詳しくは、お住まいの自治体にお問い合わせください。

かかっている病気によって負担の上限額は変わりませんが、血友病、人工透析およびHIVといった非常に高額な治療を長期間にわたって継続しなければならない方については、高額療養費の支給の特例が設けられています。



Q 医療費控除制度とはどう違うのでしょうか？

A 医療費控除とは、所得税や住民税の算定において、自己または自己と生計を一（いつ）にする配偶者その他の親族のために医療費を支払った場合に受けることができる、一定の金額の所得控除のことです。保険給付の一種である高額療養費とは別の制度です。

（厚生労働省保険局「高額療養費制度を利用される皆さまへ」を元に作成）

被扶養者資格の再確認（検認）を実施します

マイナンバーの情報連携により、被扶養者資格の再確認（検認）を実施します。
調査の対象となった方については、被保険者の勤務先を通じて「調書」を9月上旬ごろお送りしますので、必要書類を添付のうえ、勤務先を通じてご提出をお願いします。

調査対象者と必要書類

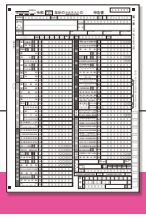
対象者	必要書類
1. 令和７年の収入が扶養認定の基準額を超えている被扶養者	直近の収入額を証明できるもの※
2. 被保険者と別居している被扶養者	別居理由により異なります 単身赴任・・・辞令の写し 子の進学・・・学生証 上記以外・・・仕送り額が確認できる書類（通帳の写し・振込明細書の写し等）

扶養認定に係る収入基準額は健保ホームページでご確認ください。

※直近の収入を証明できるものの例

主な収入	必要書類（写し）
○給与収入	令和８年６月～８月の給与明細書
○公的年金収入	年金振込通知書
○不動産収入・事業収入	令和７年分の確定申告書および経費内訳書





追加の書類をお願いする場合があります。

提出期限

令和８年９月30日（水）（当健保への提出期限）

勤務先に取りまとめを依頼していますので、勤務先への提出期限は、勤務先の指示に従ってください。

注意事項

- 調査の結果、扶養認定できないと判断した場合は、令和８年10月１日付で被扶養者資格喪失とします。
- 期限までに提出がない場合も令和８年10月１日付で被扶養者資格喪失となる場合があります。
- 被保険者と別居している被扶養者に仕送りを継続していない場合、仕送りを中止した月の１日で被扶養者喪失となる場合があります。
  ※仕送りは、単身赴任、子の進学以外に必要となります。

令和7年度　被扶養者資格再確認の実施結果

令和7年度　対象者数	資格削除者数
5,873人	253人

資格削除の理由の多くは、「収入超過」「夫婦間での扶養変更」によるものでした。
届出の遅延は、本来、健保組合が負担する必要のない医療費を支払うことになり、健保財政に影響を及ぼすことになります。
扶養異動の事実が発生した場合には、速やかな届出をお願いします。



医療費の適正化にご協力を！

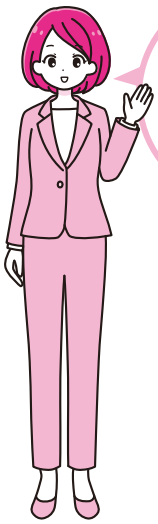
接骨院等※の正しいご利用をお願いします

※整骨院、ほねつぎともいいます。

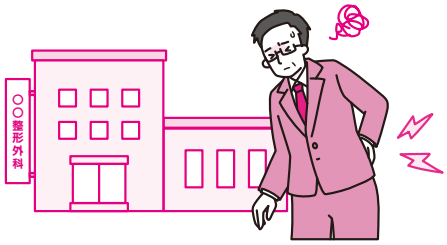
解説動画はコチラ

https://douga.hfc.jp/imfine/iryouhi/26spring01.html

突然ですが、接骨院等のかかり方について、クイズです！



佐藤さんは、
ヘルニアで腰痛があり整形外科で治療中です。



痛みを減らすために、
近所の接骨院等で施術を受けました。



このとき、佐藤さんが接骨院等で受けた施術に対して健康保険は使えるでしょうか？

A：使える　**B：使えない**

（答えはこのページの下に）

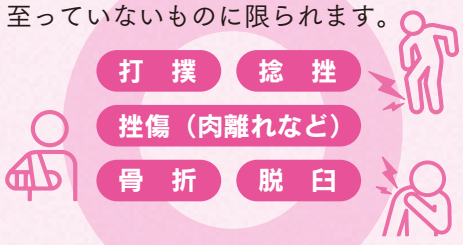


接骨院等で柔道整復師による施術を受けた場合は、保険医療機関と異なり、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。誤って健康保険を使った場合は、あとから全額自己負担になることがありますので、正しい利用法を知っておきましょう。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかな負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

打　撲　　捻　挫
挫傷（肉離れなど）
骨　折　　脱　臼



※骨折・脱臼については医師の同意が必要です（応急処置を除く）。

健康保険が使えない場合　自費になります

- ×単なる肩こり、筋肉疲労など
- ×保険医療機関（病院、診療所など）で同じ負傷等を治療中のとき
- ×慰安目的のマッサージ
- ×病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり
- ×脳疾患後遺症などの慢性病
- ×過去の交通事故等による後遺症
- ×症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ×仕事中や通勤途上に起きた負傷（労災保険の対象）など





同じけがについて保険医療機関と重複して接骨院等を利用している場合は、接骨院等の施術に健康保険は使えません。ほかの接骨院等で同じけがの施術を受けている場合も同様です。

その他の注意点 1

「療養費支給申請書」はよく確認して記名を！

その他の注意点 2

必ず領収書を受け取って保管を！



当健保から施術内容等を確認させていただく場合があります

当健保（ガリバー・インターナショナル（株）に業務委託）では、健康保険を使って整骨院・接骨院の 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。皆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します。

クイズ答え　B：使えない

切り替えを
ご希望の方は、
医師や薬剤師に
ご相談ください

患者と日本の医療を守る バイオシミラー



近年、生物の細胞を利用して作られる画期的な新薬「バイオ医薬品」が次々と登場しています。このバイオ医薬品の特許が切れたあとに発売される、**高品質で低価格な後続品が「バイオシミラー」です。**

バイオ医薬品とは？

バイオ医薬品は、遺伝子組換えや細胞培養など最新のバイオテクノロジーを駆使して作られた薬です。従来の薬では治療が難しかった糖尿病やがん、自己免疫疾患などに対して高い効果が期待されています。

先行バイオ医薬品は、非常に高額なものが多く、患者の窓口負担が大きくなる傾向があります。

バイオ医薬品の主な対象疾患

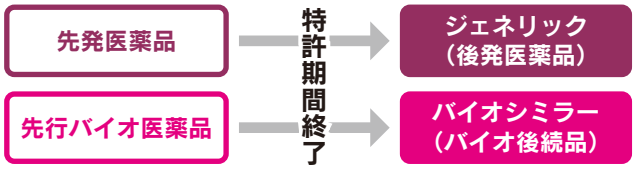
- 糖尿病　● 乳がん、胃がん、白血病　● 肥満症
- アレルギー　● 骨粗しょう症　● 貧血　● 片頭痛
- 関節リウマチ、潰瘍性大腸炎、クローン病、乾癬などの自己免疫疾患
- 加齢黄斑変性などの眼疾患

バイオシミラーの薬価は先行品の約 70%

バイオシミラーは、ジェネリック同様、先に開発された医薬品の特許が切れたあと、別の製薬会社から発売される薬です。研究開発費が抑えられるため、**価格は先行バイオ医薬品の約70%に設定**されています。

厚生労働省の厳しい基準のもと、多くの試験をクリアしたものだけが承認されます。効果や安全性は先行品と同等・同質であると確認されているため、代替の選択肢として検討できます

バイオシミラーとジェネリックの違い



	ジェネリック（後発医薬品）	バイオシミラー（バイオ後続品）
製造方法	化学合成	細胞培養
有効成分	先発医薬品と全く同じ	先行バイオ医薬品とほぼ同じ
安全性	生物学的同等性試験によって、先発医薬品と同じ有効成分を含み、人体内で同じように吸収・作用することを証明する。	品質試験、薬理作用試験、毒性試験、実際の患者を対象とした臨床試験が行われ、厳格に品質・安全性が審査される。
薬価	先発医薬品の約50%	先行バイオ医薬品の約70%

「合理的で適正な薬を選ぶ」という意識を

国は2029年度末までに、「バイオシミラーへの置き換え率80%以上の成分数を全体の60%以上にする」という目標を掲げています。バイオシミラーが普及すれば、より多くの患者が最新の治療を受けやすくなり、国全体の医療費も抑制することができます。

私たち一人ひとりがバイオシミラーについて正しく知り、賢く選ぶこと。その一歩が、自分自身の負担を減らし、日本の医療を守る力になります。



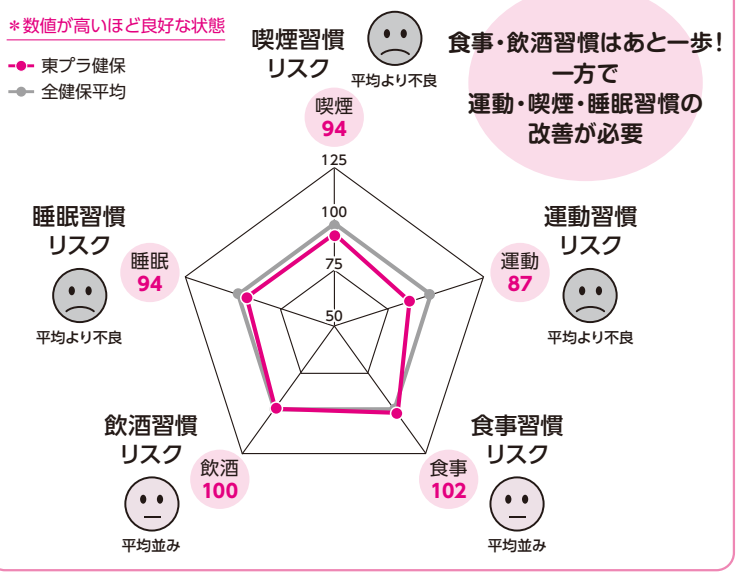
令和６年度特定健診受診者データより

東プラ健保の健康成績表
～健康スコアリングレポート～

適正な生活習慣を有する者の割合

総合評価：平均より不良

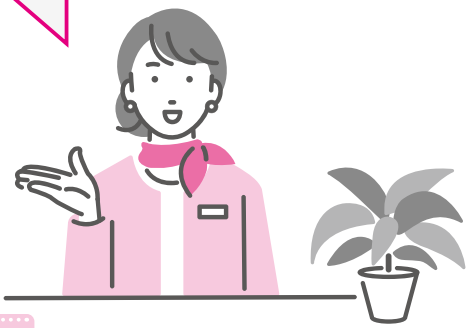
＊数値が高いほど良好な状態



「健康スコアリングレポートとは」

日本健康会議、厚生労働省、経済産業省が連携して作成している当健保の加入者の健康状態などを全健保平均と比較した「健康の成績表」です。

健康な生活習慣に取り組まれる方が増えるほどスコアが上がり、当健保全体で健康の保持・増進に取り組んでいることが示されます。



保健師からのアドバイス

運動習慣リスク

身体活動量を増やすことは生活習慣病や骨粗しょう症の予防につながります。

日常生活の中で体を動かすには…

- 日常生活の中で「今よりプラス10分（約1,000歩）」多く体を動かす意識を持つ。
- 通勤時に一駅手前で降りて速く歩く、意識的に階段を使う、こまめに動いて家事を行うなど、無理なく継続できる工夫を取り入れる（※持病や痛みがある方は事前に医師へ要相談）。
- 運動は細切れ時間の“分割払い”で大丈夫。長時間続けて行う“一括払い”にこだわらない。
- 歩数や運動時間を記録すると、モチベーションupにつながるのでおすすめ。



喫煙習慣リスク

喫煙はがんや生活習慣病などの発症リスクを高めます。

禁煙を成功させるには…

- ストレスの少ない時期に開始日を決め、徐々にではなく一気にやめることが有効。
- 同時に、喫煙グッズを処分してタバコを避けられる環境を整えることも重要。
- 離脱症状が辛い場合は無理をせず、禁煙外来の受診や市販の禁煙補助薬の利用を検討（持病がある方は事前に医師・薬剤師へ要相談）。



睡眠習慣リスク

心身の健康を保つには休養感のある十分な睡眠が不可欠です。

眠りの質や満足度を上げるには…

- 成人は約6時間以上の睡眠をとることで、肥満や高血圧、糖尿病、うつ病、認知症などのリスク軽減が期待できる（ただし、高齢者の長すぎる睡眠には注意）。
- スムーズな入眠を促すためには、就寝1～2時間前に38～40℃のぬるま湯で入浴することや、昼寝をする場合は15時までに15～30分程度に抑えるといった工夫が効果的。



おめでとうございます！

健康企業宣言＆健康経営優良法人2026
取得事業所のご紹介

健康企業宣言とは…

事業所全体で従業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「健康保険組合連合会東京支部」から認定を受ける制度です。なお、認定には「銀の認定」と「金の認定」があり、取り組みの達成度に応じて、銀から金へとステップアップして認定されます。

健康優良企業

健康経営優良法人とは…

「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業」として、日本健康会議から認定を受けた法人です。

※「健康経営優良法人認定制度」は、経済産業省が制度設計を行い、民間組織や自治体が連携する日本健康会議が認定を行う国の顕彰制度です。

2026 健康経営優良法人 KENKO Investment for Health 大規模法人部門

2026 健康経営優良法人 KENKO Investment for Health 中小規模法人部門

健康企業宣言（銀の認定）・健康経営優良法人2026　取得事業所一覧（令和8年6月30日現在）

※了承をいただいた事業所のみ掲載しております。

銀	株式会社アーケム
銀	旭化学合成株式会社
銀	アビトップ株式会社
銀	石塚化学産業株式会社
銀 優 中小	株式会社イノベックス
銀 優 中小	ウインテック株式会社
銀 優 中小	株式会社ウェーブロック・アドバンスト・テクノロジー
銀 優 中小	ウェーブロックホールディングス株式会社
銀	株式会社KBホールディングス
銀	株式会社コバヤシ
優 大規模	株式会社ジーシー
銀	昭和パックス株式会社
銀 優 中小	大成ファインケミカル株式会社
銀	大成ファインケミカル株式会社 機能商品事業部
銀	大成ファインケミカル株式会社 分散・コーティング事業部
銀 優 中小	大成ホールディングス株式会社
優 大規模	大成ラミックグループ株式会社
銀 優 中小	中興化成工業株式会社
銀 優 中小	中興ベルト株式会社
銀	株式会社東京メガネ
銀 優 大規模	株式会社東光
銀	パナック株式会社
銀 優 中小	東日本プラスチック健康保険組合
銀	株式会社ヤン・アルファ
銀 優 中小	雪ヶ谷化学工業株式会社
銀 優 中小	株式会社吉田
銀 優 中小	吉田コスメワークス株式会社
銀 優 中小	吉田プラ工業株式会社
銀	株式会社ワールドケミカル

銀＝銀の認定

優＝健康経営優良法人2026
- 大規模…大規模法人部門
- 中小……中小規模法人部門

当健保では「健康企業宣言」や「健康経営優良法人」の認定を受けた事業所を「健康経営優良事業所」と総称しています。
次ページではその事業所の取り組みをご紹介します。

社員の健康を第一に 全員で一歩ずつ進む 長く働ける職場づくり

吉田プラ工業㈱／吉田コスメワークス㈱／㈱吉田の取り組み

健康経営・健康づくりに積極的に取り組んだ結果、2025年度の「銀の認定」に引き続き、健康経営優良法人2025、2026（中小規模法人部門）」に認定されました。



▶写真右から総務部長・海賀庄一郎氏、総務部・金苗愛子氏

社長主導の健康経営と特定保健指導実施率100%の実績

「社員の健康が第一」という社長の方針のもと、200名規模の社内で健康経営が当たり前という風土が醸成されています。2022年に専門家の支援で取り組みを本格化し、特定保健指導の業務時間内実施をほぼ義務化して実施率100%を誇るなど、確かな実績を築きました。この取り組みは「健康経営優良法人2025、2026（中小規模法人部門）」認定に繋がり、自社の施策の正しさを証明しています。

認定取得は新卒採用時のアピールポイントにもなり、社員の運動習慣向上などの変化も表れています。

会社半額負担の健康増進メニューと食生活意識の確実な変化

社員食堂では「大豆のキーマカレー」などの健康増進メニューを提供しています。普段食堂を使わない層にも非常に好評です。また、栄養士のレシピを全社員に配信しており、実際に自宅で調理する社員も現れました。こうした取り組みを通じて、社員の中には栄養成分表示のタンパク質を重視して確認するなど、日々の食生活や栄養に対する意識が確実によい方向へ変化していると実感しています。



▲展示室。78年間で8,000種類を超える製品を制作

健保とのコラボヘルスを推進し、「歩Fes.」などの保健事業を積極的に活用

当社では、東プラ健保の保健事業と自社の健康施策を連携させる「コラボヘルス」を進めています。例えば、自社のウォーキング大会と健保主催の「歩Fes.」は開催時期が重なることが多いため、双方にダブル参加する社員が増えています。また、フィットネスクラブの利用割引についても社員からの関心が高く、問い合わせがあった際には積極的な利用を案内しています。

さらに、健保から毎年提供されるデータをベースに、自社の健康課題の抽出や改善に向けた健康施策の参考にしています。現状、高血圧や肥満傾向の社員が多いことが課題であるため、その解消に向けて今後も健保に相談しながら二人三脚で取り組んでいきたいと考えています。

健保との連携による課題抽出と無関心層巻き込みに向けた今後の展望

現在の健康経営の達成度は「5合目」で、一進一退しながら進んでいます。

今後は、イベント参加者が固定化する中で無関心層をどう巻き込むか、また施策のマンネリ化防止や新たな施策の企画・立案が課題です。社員の健康づくりは時間がかかるため、長い目で声を聞きながら皆さんが長く働ける職場作りに努めます。



▲リフォームして5年の社員食堂

直営保養所のご案内

当健保では皆様にリフレッシュしていただくために直営保養所をご用意しています。
友人やご家族等をお誘いの上、ぜひご利用ください。



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



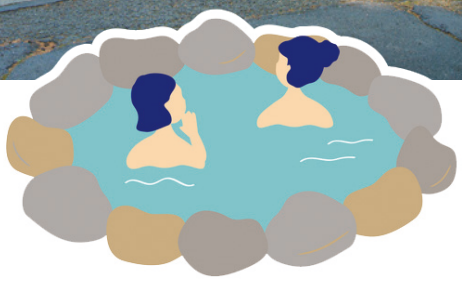
施設のポイント

- 旬の食材を利用した四季折々の料理をお楽しみください。
- 源泉かけ流しの天然温泉で日々の疲れを癒してください。
- エレベーターの設置により、快適にお過ごしいただけるようになりました。



落ち着いた雰囲気の部屋でゆっくりとお休みいただけます。

施設内の様子



露天風呂もあります



源泉をそのまま利用した天然の温泉です。



朝食（和食）のイメージ。



朝食（洋食）のイメージ。

令和8年7月25日から朝食を和食から洋食に変更できるようになりました。



夕食のイメージ。

※朝食と夕食は一例です。
※小人料金の場合、夕食はお子様膳となりますが、朝食は大人料理と同様になります。

東プラ職員の 近隣おすすめスポット



▲ 箱根強羅公園

噴水池のある日本最古のフランス式整型庭園では四季折々の花を楽しむことができます。



▲ 湯遊び処　箱根の湯

源泉を使った多様な種類のお風呂を楽しむことができるので、おすすめです。





▲ 茶屋本陣 畔屋の『七福だんご』

芦ノ湖を眺めながら炭火で団子を焼く体験ができます。



▲ 鈴廣かまぼこの里

かまぼこの手作り体験ができる博物館や地元の食材と共にかまぼこを楽しめるビュッフェレストランなどがある複合施設です。



▲ ふれあい どうぶつランド だっこして！ZOO！

たくさんの犬と触れ合えるスペースでは人懐っこい犬が多いので癒されます。



▲ 箱根　駒ケ岳ロープウェー

頂上付近から眺められる360度のパノラマは絶景なので、ぜひ見ていただきたいです。



料金表

加入員				一般	
日曜～金曜（繁忙期・祝日除く）		繁忙期を除く期間			
大人	小人（3歳～小学生）	大人	小人（3歳～小学生）	大人	小人（3歳～小学生）
7,000円	5,000円	8,000円	6,000円	11,000円	9,000円

※一般の方（当健保の加入員ではない方）のみのご利用はできません。
※３歳未満の方の利用は無料ですが、寝具や食事を用意する場合は小人料金がかかります。
※繁忙期は料金が異なります。詳しくは東プラ箱根のホームページをご覧ください。

宿泊補助施設

有名観光地や温泉地にあるリゾートホテル・旅館等の契約施設にて宿泊料金の一部を補助します。
（1名1泊につき3,000円/年度内2泊まで）

利用方法

伊…伊東園ホテルズ　休…休暇村　プ…プリンスホテル　大…大江戸温泉物語　セ…セラヴィリゾート泉郷　ム…ムーンホテルズ　シ…シャトレーゼホテル

1 利用する施設を予約

2 「MY HEALTH WEB」※より補助券を発行

※17ページ右下参照

3 チェックイン時に補助券を施設へ提出



画像はイメージです

〈契約施設の一例〉この他にも多数の契約施設があります。詳細は健保ホームページをご覧ください。

北海道・東北



（北海道）伊 湯の川観光ホテル祥苑
（秋田）プ 十和田プリンスホテル
（岩手）伊 湯守ホテル大観
（山形）休 庄内羽黒
（宮城）大 TAOYA秋保
（福島）セ 裏磐梯レイクリゾート 五色の森

関東・甲信越



（栃木）伊 鬼怒川ロイヤルホテル
（新潟）大 Premium汐美荘
（東京）プ 品川プリンスホテル
（神奈川）プ 新横浜プリンスホテル
（長野）プ 軽井沢プリンスホテル
（山梨）シ シャトレーゼホテル石和 NEW

東海・北陸



（静岡）伊 伊東園ホテル
（静岡）休 富士
（富山）大 宇奈月グランドホテル
（愛知）プ 名古屋プリンスホテル スカイタワー
（三重）大 TAOYA志摩
（三重）セ 鳥羽オーシャンリゾート

近畿



（滋賀）プ びわ湖大津プリンスホテル
（京都）プ ザ・プリンス 京都宝ヶ池
（奈良）セ 竹林院群芳園
（大阪）大 Premium箕面観光ホテル
（兵庫）休 南淡路
（和歌山）セ わんわんパラダイス プレミア 南紀白浜

中国・四国



（鳥取）大 Premium斉木別館
（広島）セ 安芸グランドホテル
（広島）休 大久野島
（岡山）大 輝乃湯
（香川）大 ホテルレオマの森
（愛媛）大 道後

九州



（福岡）休 志賀島
（長崎）大 雲仙東洋館
（熊本）大 天草ホテル亀屋
（大分）大 別府清風
（宮崎）プ 日南海岸 南郷プリンスホテル
（沖縄）ム ザ・ムーンビーチミュージアムリゾート

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）

その他、さまざまな施設がございます。詳しくは健保ホームページをご覧ください。

秋もウォーキングイベント「歩Fes.（あるフェス）」にご参加ください！

歩数上位者にはQUOカードPay 1,000円分をプレゼント！



「MY HEALTH WEB（MHW）」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カ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！



スマートフォンのアプリを利用するよ！

開催概要

- 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8年9月1日（火）～9月20日（日）
- イベント開催期間：令和8年9月21日（月）～11月22日（日）

参加条件

- 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
- イベント開催終了日まで当組合の資格がある方
- 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）、「ヘルスコネクト」（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。

春のファミリーハイキングご報告



たくさんのご参加ありがとうございました！

令和8年4月～5月にいちご狩りと潮干狩りを実施しました。
たくさんのお申し込み、ご参加いただきありがとうございました。

いちご狩り参加人数

開催場所		
	越谷いちごタウン（埼玉県越谷市） はままつフルーツパーク時之栖（静岡県浜松市） 丹後王国フルーツガーデン（京都府京丹後市）	708名

潮干狩り参加人数

開催場所		
	中の島公園木更津海岸（千葉県木更津市） 牛込海岸（千葉県木更津市） 二色の浜潮干狩り場（大阪府貝塚市）	238名

予告　令和9年度のいちご狩り、潮干狩りは令和9年2月頃から「MY HEALTH WEB」で募集予定です。ご参加お待ちしています！

宿泊補助など各種健康づくり事業の申し込みは「MY HEALTH WEB」からできます。
初回登録がまだの方はこちらから登録をお願いします。

Android版　iPhone版

令和8年度

第2回 健康セミナー開催のお知らせ

ご家族の方もぜひご参加ください

今回のテーマは、日常生活に支障をきたすこともある「頭痛」です。
原因や対処法など、セルフケアにお役立ていただける内容となっています。



▲五十嵐 久佳 先生

テーマ	あなたを悩ませる頭痛のトリセツ
講師	五十嵐 久佳 先生　医師／富士通クリニック（頭痛外来担当）／富士通グループ産業医
日時	令和8年9月17日（木）14：00～16：00（受付は13：45～） 14時から20分間ほど当健保の保健師による健康講話を行い、 その後に五十嵐先生による講演となります。
会場	東プラ健保会館3階（東京都台東区柳橋1-1-4） ・JR総武線（東口）／都営浅草線 浅草橋駅（A1出口）徒歩4分 ・JR総武快速線 馬喰町駅（C2出口）徒歩5分 ※駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。
対象	当健保の被保険者・被扶養者
参加費	無料
申込期限	**令和8年9月6日（日）**

お越しいただいた方に素敵なプレゼント!!

お急ぎください！ 要予約

参加申し込みはこちらから

スマートフォンからお申し込みいただけます

★詳細は、健保ホームページ新着情報をご確認ください。

10月から接種スタート

健保の補助を活用して インフルエンザから家族と自分を守りましょう！

インフルエンザ予防には、「手洗い・うがい」「バランスのとれた食事」「休養」などが大切ですが、さらにインフルエンザ予防接種を受けることが有効です。

● インフルエンザ予防接種補助

全国約3,600カ所の契約医療機関で接種できます

当健保では、例年秋から冬に流行するインフルエンザの感染予防対策として、予防接種費用の補助を実施します（契約医療機関 最大2,000円、契約医療機関以外 1,500円）。この機会にぜひご利用ください。

【接種期間】 **令和8年10月1日（木）～令和9年1月31日（日）**

【補助金額】 **最大2,000円**まで（1人1回限り）

【利用方法】
① 契約医療機関へ直接予約
② 東振協ホームページより「利用券」を印刷
③ 医療機関で、マイナ保険証等の資格がわかるものを提出のうえ、「利用券」を提出し、組合補助金額を差し引いた額を支払う

契約医療機関一覧
「利用券」の発行はこちらから
https://www.toshinkyo.or.jp/influenza.html

契約医療機関以外で接種した場合も費用を補助します（最大1,500円まで）。
請求に関する詳細は、健保ホームページ「新着情報」に掲載予定です。



東プラジャーナル

Topra Journal

公　告

区分	事業所名	所在地	編入・削除・変更年月日	備考
編入	株式会社千代田グラビヤ	東京都品川区	令和8年３月１日	
	ジェイフィルム株式会社	東京都千代田区	令和8年４月１日	
	ジェイフィルム株式会社 金成工場	宮城県栗原市	令和8年４月１日	
	ジェイフィルム株式会社 香川工場	香川県善通寺市	令和8年４月１日	
	片野プラスチック工業株式会社	愛知県名古屋市	令和8年６月１日	
削除	株式会社明王化成	神奈川県横浜市	令和8年２月１日	
	ヤマト・テクノセンター株式会社	埼玉県川越市	令和8年４月１日	
所在地変更	中和産業株式会社	東京都千代田区	令和8年４月１日	(旧) 東京都台東区
	白石工業株式会社	茨城県桜川市	令和8年４月25日	(旧) 東京都江東区
名称変更	キョーラクシンコー株式会社	京都府綴喜郡	令和8年２月１日	(旧) 新興化成工業株式会社
	ノバフォーム株式会社	長野県上高井郡	令和8年４月１日	(旧) DMノバフォーム株式会社
	ノバフォーム株式会社 岡山工場	岡山県津山市	令和8年４月１日	(旧) DMノバフォーム株式会社 岡山工場
	ノバフォーム株式会社 青森工場	青森県南津軽郡	令和8年４月１日	(旧) DMノバフォーム株式会社 青森事業所

東プラ健保の現況（令和８年６月末日現在）

事業所数	被保険者数	被扶養者数	平均標準報酬月額
549件	合計 44,653名	27,383名	平均 367,959円
	男性 30,388名／女性 14,265名	男性 9,772名／女性 17,611名	男性 413,462円／女性 271,025円

お知らせ

9月分から保険料が変わる方がいます

- 毎年、４～６月の給与をもとに保険料が見直されます。
- 10月支給の給与明細をご確認ください。

詳しくはこちら

頭を使ってリフレッシュ！

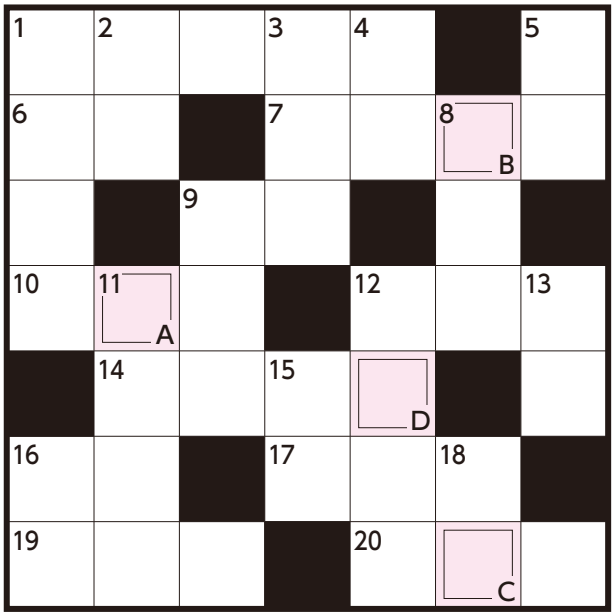
脳トレ クロスワード

― A～Dの文字を並べてできる言葉は？ ―

正解者50名様に えらべるPay 1,000円分 プレゼント！

※正解者多数の場合は抽選となります。

クロスワード



©スカイネットコーポレーション

タテのカギ

1 漬物や酢の物にする緑の野菜
2 木を隠すならこの中
3 表彰台に立つ選手の首にかける
4 シャープペンシルに補充
5 「ゼロ」とも言う数字
8 アルファベットの20番目
9 ブッダが菩提樹の下で開いたとか
11 スイミング＿＿で水泳の練習
12 カラフルで肉厚なピーマン？
13 テストで正解の印
15 サーカスで披露する＿＿渡り
16 周りが海に囲まれた陸地
18 十二支で卯と巳の間

ヨコのカギ

1 夏の夜、怖～い場所で開催
6 「百合」と書くラッパ形の花
7 はっきり「～だ！」と言い切る言い方
9 桃太郎のお供は、犬とキジと？
10 手首につける＿＿バンド
12 髪にかけてゆるふわに
14 書類をまとめる針金の留め具
16 シミやそばかすに効果的なビタミン
17 国際空港がある千葉県の市
19 ログハウスを造る木材
20 不要なシーンを削除

A～Dの文字を並べてできる言葉は？

A	B	C	D

応募要項

応募資格：当健保の被保険者および被扶養者のうち、18歳以上の方
応募方法：健保公式LINE『健康エール：応募企画』より応募してください。
※応募には、ユーザー登録が必要です。
締 切 日：令和8年10月31日（土）
当 選 者：当選者には、えらべるPay1,000円分を差し上げます。当選者の発表は賞品の配信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。
※賞品は「健康エール」から当選者に配信します。

応募方法が変更になりました！

被保険者・被扶養者の方、それぞれ応募可能になりました！

応募はこちらから

前号正解

3751
7823
＋26817
38391

東プラ健保共済会からのお知らせ

春の幹旋では
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、幹旋する商品等をご紹介します。

「健康エール」の「東プラ共済会」からご利用いただけます

① がん保険等の募集について

令和8年11月頃を予定

② 花粉症予防対策商品幹旋

令和9年1月中旬を予定

東プラけんぽ　第214号　令和8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）