



東プラ けんぽ

2023
秋
NO.208

contents

- 令和4年度決算がまとまりました
- 被扶養者資格の再確認（検認）を実施します
- マイナンバーカードの保険証利用が始まっています
- 整骨院・接骨院のかかり方チェック！
- 労災保険をご利用ください
- インフルエンザに気をつけよう！
- 健康スコアリングレポート
- MY HEALTH WEBの登録はお済みですか？
- 直営保養所（東プラ箱根・湯之谷けんぽセンター）
電話予約からWEB予約に変わります
- 東京ディズニーリゾート® 利用券／
いきいき健康づくり2023
- ストレスに負けない心のもち方
- 野菜をおいしく食べるデリ風ごはん
- 東プラジャーナル
- 東プラ箱根

<http://www.topra-kenpo.com>



予算比で保険料は増収、 納付金が減少し黒字に

令和4年度決算においては、被保険者数、標準報酬月額・賞与支給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14億5,000万円を超える増収となっています。一方、支出では保険給付費が予算比で1億7,900万円を超える支出増となったものの、納付金やその他の支出が予算額を下回ったことから、平成28年度から7年連続の黒字決算となりました。

※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

〈収入〉

健康保険収入は、標準報酬月額、賞与支給額が前年度を上回ったことから、前年度決算比1億556万円増の201億7,750万円となりました。

収入総額は、同比3,977万円増の208億6,359万円となりました。

〈支出〉

医療費等の保険給付費は激増しており、前年度決算比6億946万円増の103億5,456万円となりました。

高齢者医療制度への納付金・支援金等は、同比3億5,640万円減で83億83万円、各種健診費等の保健事業費は同比1,856万円減の7億1,561万円となっております。

支出総額は、同比2億7,878万円増の199億7,475万円となりました。

〈収支〉

令和4年度収支は、7年連続の黒字決算となりました。黒字額は8億8,883万円となり、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。

介護勘定

介護保険収入は、一般勘定同様、標準報酬月額、賞与支給額が前年度を上回り、同比4,010万円増の22億8,913

万円となりました。一方、支出は、介護納付金の増加により、同比1億6,800万円増の23億3,315万円となりました。

令和4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
- 算定事務説明会の開催
令和4年6月9日 出席者……………102名
- 健康管理委員会の開催
令和4年10月28日 出席者……………60名
令和5年3月13日 出席者……………62名
- 組合サイト

事業所の編入促進活動

- 7事業所……………442名加入

病気の予防

- 定期健診……………9,636名
- 生活習慣病予防健診……………19,834名
- 人間ドック……………10,432名
- 特定健康診査……………26,116名
- 特定保健指導 動機付支援……………443名
積極的支援……………715名
- インフルエンザ予防接種……………16,223名
- 医療費通知
- ジェネリック使用促進通知……………1,544名

- 重症化予防 受診勧奨通知……………2,410名
保健師による受診指導……………106名
- 新型コロナワクチン職域接種……………453名

健康増進事業

- スポーツ施設利用
セントラルスポーツ……………366回
スポーツクラブルネサンス……………293回
- ファミリーハイキング
東京ディズニーリゾート……………394名
梨狩り……………241名
芋掘り……………277名

保養と休養

- 直営保養所
東プラ箱根……………利用者2,730名
湯之谷けんぽセンター……………利用者785名
- 共同利用契約保養所
きぬがわ……………利用者147名
とよさか……………利用者96名
サンライズ熱海……………利用者147名
上総一宮海浜……………利用者137名

令和4年度 収入支出決算概要

()内は割合

一般勘定

●被保険者数 40,374人

●標準報酬月額

347,221円

財政調整事業交付金

216,889 千円

(1.0%)

調整保険料収入

271,753 千円

(1.3%)

国庫補助金収入

87,585 千円

(0.4%)

雑収入

87,696 千円

(0.4%)

繰入金

22,170 千円

(0.1%)

収入

健康保険収入

20,177,495 千円

(96.7%)

合計 20,863,588 千円

支出

保険給付費

10,354,558 千円

(51.8%)

法定給付費

10,348,702 千円

付加給付費

5,856 千円

納付金

8,300,834 千円

(41.6%)

前期高齢者納付金

3,902,407 千円

後期高齢者支援金

4,398,283 千円

病床転換支援金

14 千円

退職者給付拠出金

130 千円

保健事業費

715,612 千円

(3.6%)

財政調整事業拠出金

271,123 千円

(1.4%)

事務費

276,431 千円

(1.4%)

営繕費

28,308 千円

(0.1%)

積立金

16,000 千円

(0.1%)

連合会費

8,400 千円

還付金

3,074 千円

雑支出

414 千円

合計 19,974,754 千円

収入支出差引額

888,834 千円

残金処分内訳

準備金

888,224 千円

財政調整事業繰越金

610 千円

介護勘定

●介護の被保険者数

23,511人

●標準報酬月額

384,027円

繰入金 50,000 千円

(2.1%)

雑収入 5 千円

収入

介護保険収入

2,289,131 千円

(97.9%)

合計 2,339,136 千円

支出

介護納付金

2,332,746 千円

(99.9%)

介護保険料還付金

400 千円

合計 2,333,146 千円

収入支出差引額

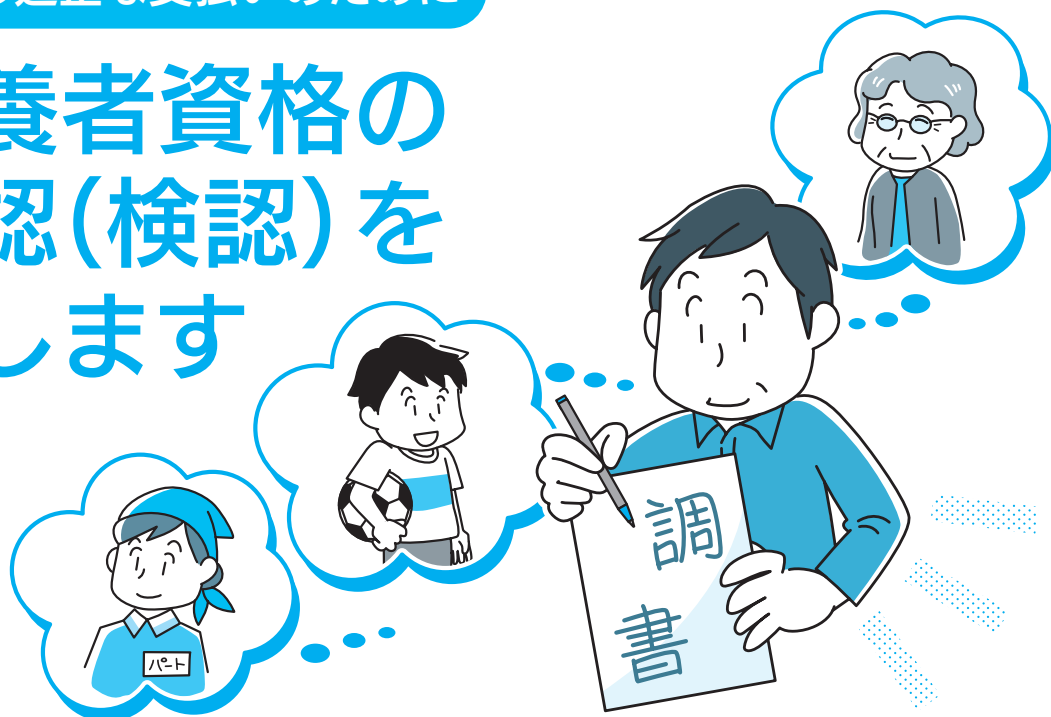
5,990 千円

残金処分内訳

準備金

5,990 千円

被扶養者資格の再確認(検認)を実施します



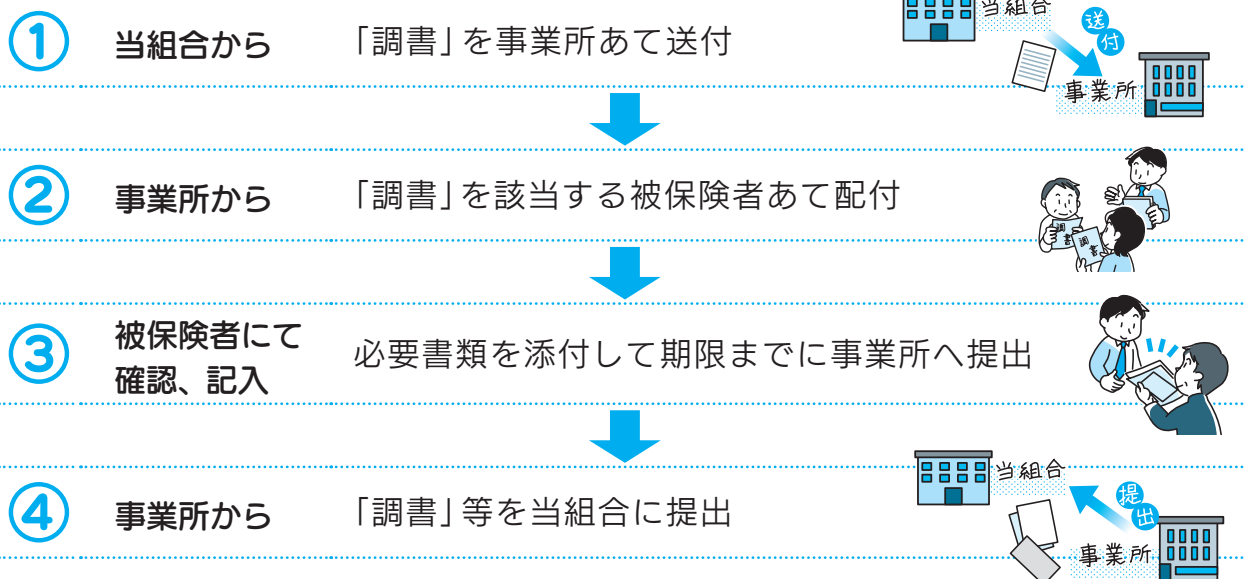
みなさまからお預かりしている大切な保険料から支払われる保険給付の適正化を図ることを目的とし、過去に被扶養者として認定されたときの状況が現在も維持されているかどうかを再確認いたします。みなさまのご理解とご協力をお願いします。

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いたします。

被扶養者資格の再確認(検認)の流れ



初診料などが安くなるメリットも！ マイナンバーカードの 保険証利用が始まっています

マイナンバーカードは、保険証として使うことができます。マイナンバーカードを作ったら、マイナポータルで保険証利用の申し込みを行いましょう。医療機関や薬局を受診する際には、マイナンバーカードをカードリーダーにかざすだけで本人確認ができます。



マイナンバーカードを保険証として利用すれば、下記のとおり、さまざまなメリットを受けることができます。また、令和5年12月末までの特例措置として、従来のカード型保険証を使って受診した場合よりも、初診料が40円、再診料は20円安くなります。受診等の際はマイナンバーカードをご活用ください。

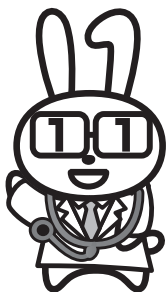
ただし、すべての医療機関や薬局がマイナンバーカードの保険証利用に対応できるわけではありません。マイナンバーカードをお持ちの方が医療機関等を受診の際は、念のため、保険証とマイナンバーカードの両方をお持ちいただくことをおすすめします。

こんなにあるメリット！

■自分の医療情報等が医師と共有できて便利

今まで使用していた薬の正確な情報や過去の特定健診の結果を、医師や薬剤師と共有できるため、多くの情報に基づいた、より良い医療を受けることができます。

※本人が同意した場合。



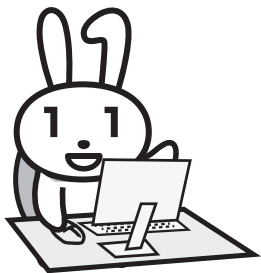
■医療費が高額になったときに便利

限度額適用認定証がなくても、手術や入院などで医療費が高額になった場合でも、医療機関や薬局窓口において、限度額以上の一時支払いが不要になります。



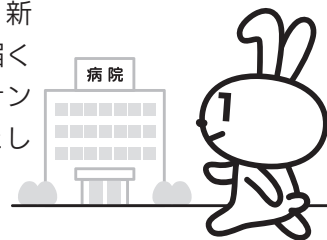
■医療費控除の申請に便利

確定申告の医療費控除を申請するときに、マイナポータルから医療費通知情報がデータで連携できるため、手続きが簡単になります。



■転職などで保険証がない場合でも便利

転職などをしたとき、新しい保険証が手元に届くのを待たずに、マイナンバーカードを保険証として利用できます。



マイナンバーカードの保険証利用についての詳細はこちらから

●厚生労働省

厚生労働省 マイナンバーカードの健康保険証利用

検索



厚生労働省



マイナポータル

●マイナポータル

マイナポータル マイナンバーカードの健康保険証利用

検索

記事は令和5年8月4日時点の情報に基づいています。



整骨院・接骨院 の かかり方チェック!

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは異なり、健康保険が使える場合が限られています。誤って健康保険を使った場合、あとから全額自己負担になる場合がありますので、正しいかかり方をチェックしておきましょう。



チェック① 外傷性の負傷のみ健康保険が使えます

健康保険が **使える** 場合

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られる。

- | | |
|--|---|
| ☒ 骨折 | ☒ 捻挫 |
| ☒ ひび(不全骨折) | ☒ 打撲 |
| ☒ 脱臼 | ☒ 肉離れ(挫傷) |

※骨折・ひび・脱臼は、緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

※内科的原因による疾患は含まれません。

健康保険が **使えない** 場合

- ☒ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ☒ 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ☒ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ☒ 保険医療機関で治療中の負傷
- ☒ 勤務中、通勤途中の負傷(労災保険対象)

など



チェック② 「療養費支給申請書」はよく確認して署名しましょう

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。



- ①保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- ②その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか



チェック③ 領収書は必ず受け取り保管しましょう

保険適用となる施術を受けた場合は、領収書を必ず受け取り、保管してください。医療費控除を受ける際などに必要になる場合があります。



健保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

健保組合(ガリバー・インターナショナル(株)に業務委託)では、保険証を使って整骨院・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。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。



通勤中にけがをしました

仕事にけがをしました



健康保険は使えません!!

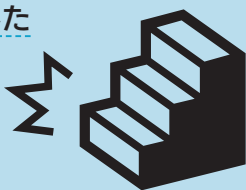
労災保険をご利用ください



こんなときは労災保険（労働者災害補償保険）の適用です

通勤中に >>> 〈通勤災害〉

出社途中に、
駅の階段で転んでけがをした



帰宅途中に総菜を購入し、
通勤経路に戻った後に
けがをした



※通勤とは、『「就業に関し」、「住居」と「就業場所」との間を「合理的な経路及び方法」によって往復することをいう』と定められており、帰宅途中に日用品を買ったり、通院したりした後に、通常の通勤経路に戻った場合は、その行為の時間を除き「通勤中」と認められる。

仕事に >>> 〈業務上災害〉

仕事の準備中や片付け中に
けがをした



仕事にトイレに行ったり、
水を飲んだりする途中にけが
をした



出張中にけがをした
(私的な行動は除く)



業務上のけがの治療薬により
皮膚炎になった



- 労災にもかかわらず、健康保険を使って医療機関を受診し医療費を支払ってしまったときは、すみやかに健保組合にご連絡をお願いします。



労災保険に関する
お問い合わせ

お近くの労働局・労働基準監督署または「労災保険相談ダイヤル」をご利用ください。

労災保険
相談ダイヤル



0570-006031

受付時間 8:30 ~ 17:15 (土日祝日、年末年始を除く)

基本の予防方法で「かからない」「うつさない」 インフルエンザに気をつけよう!

手洗い



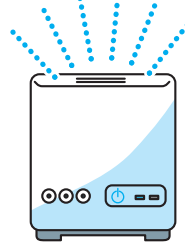
指や爪の間、
手首までしっかりと

うがい



のどの奥まで
(3回以上)

屋内環境



加湿器などを活用し
湿度50～60%を保つ

睡眠



十分な休息で
疲れを解消

食事



1日3食を規則正しく

予防接種



流行前に接種することで
感染防止と重症化を軽減

運動



適度な運動で体力増進

インフルエンザ予防接種費用を補助します

【接種期間】

令和5年10月1日～令和6年1月31日

【補助金額】

最大1,500円まで(1人1回限り)

【利用方法】

A. 契約医療機関で受けるとき

(全国約3,500か所から選択できます)

- ① 医療機関に直接予約
- ② 東振協ホームページより「利用券」を印刷
- ③ 接種日に「利用券」と「保険証」を提出し、当組合補助1,500円を差し引いた額を支払

B. 契約医療機関以外で受けるとき(立替払い)

- ① 医療機関へ費用を全額支払
- ② 領収書原本を勤務先の担当者へ提出(※領収書は返却できません)
- ③ 勤務先から当組合へ補助金請求

※フルミスト(経鼻ワクチン)は対象外です。

手続き簡単!
おすすめです



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>



『健康スコアリングレポート』から 東プラ健保の健康課題を見てみましょう！

2022年度実績分 健康スコアリングレポート

〈顔マークの見方〉



全健保組合平均を 100 とした際の各健保組合の相対値を高い順に 5 等分し、「良好 (😊)」から「不良 (😞)」の 5 段階で表記しています。

スコアリングレポートとは？

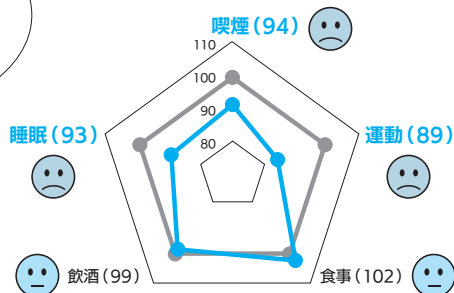
各健保組合の加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況について、全健保組合平均や業態平均を比較したデータの経年変化を“見える化”したものです。

運動・睡眠・喫煙の
リスク保有者の
割合が高いです。



生活習慣

【全健保組合と当組合との比較】



* 数値が高いほど良好な状態

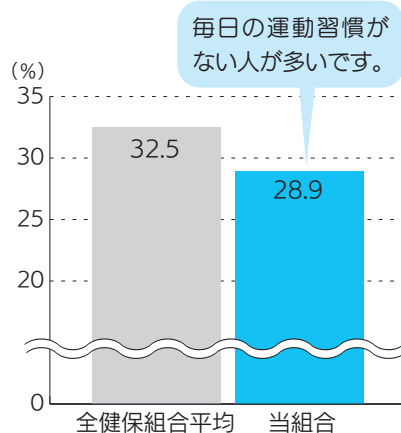
● 全組合平均: 100 ● 東プラ健保

当組合員の特に高い
生活習慣リスクを確認し、
みなさまの健康づくりに
ご活用ください。



運動習慣リスク

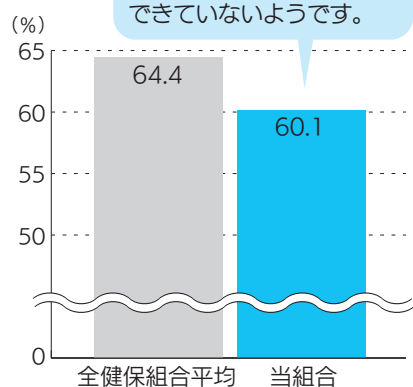
適切な運動習慣を有する方の割合



毎日の運動習慣がない人が多いです。

睡眠習慣リスク

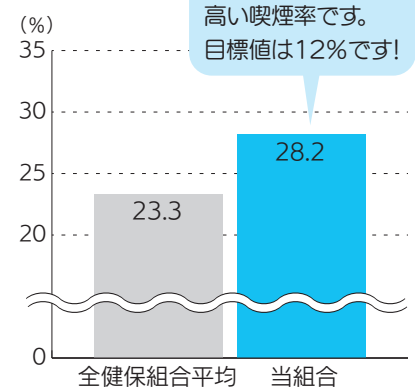
睡眠で休養が十分とれている方の割合



特に被保険者が十分に休養できていないようです。

喫煙習慣リスク

現在たばこを習慣的に吸っている方の割合



男性は37.2%と高い喫煙率です。目標値は12%です！

注意 病気のリスク

- 肥満 ●脂質異常症
- 糖尿病 ●高血圧
- 筋力低下等 (ロコモティブシンドローム)
- 骨粗鬆症 など

- 肥満 ●脂質異常症
- 糖尿病 ●高血圧
- 虚血性心疾患 ●脳卒中 など

- 肺がん等のがん
- COPD (慢性閉塞性肺疾患)
- 虚血性心疾患 ●脳卒中
- 糖尿病 など

病気のリスクを減らす生活習慣

重要!

無理のない適度な運動を毎日続けたり、日常生活の活動量を増やしましょう。

- ・エレベーターを使わず階段を使う。
- ・ながら運動を意識する。
- ・ヘルスケアアプリやスマートウォッチを使用し、やる気をおこす。

質の高い眠りや、十分な睡眠をとしましょう。

- ・規則正しい生活を心がける。
- ・入浴は就寝 2 ～ 3 時間前にすませる。
- ・就寝前のカフェイン摂取は控える。

禁煙のメリットはたくさんあります。自分だけでなく、家族や周りの人のため、今すぐ禁煙をしましょう。

- ・禁煙補助剤や禁煙外来を利用してみる。
- ・非喫煙者も受動喫煙を避ける。

『MY HEALTH WEB』の 登録はお済みですか？

登録すると…

ディズニー利用補助券の申込

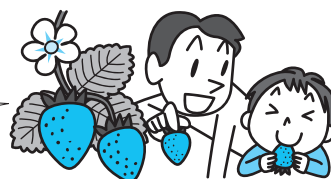
お得に行ける！



ファミリーハイキングの申込

(いちご狩り・梨狩り・芋掘り)

みんなで
楽しめる！



医療費のお知らせ



毎月の医療費は
どのくらいかな…

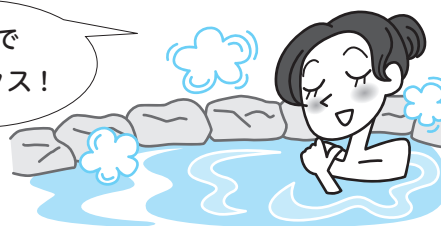
便利なコンテンツを
利用できますよ！



NEW

直営保養所の予約

温泉で
リラックス！



公式キャラクター「ヘロンくん」

初回利用時に被保険者のユーザー登録が必要です

登録方法

東日本プラスチック健保

検索



パソコンもしくはスマートフォンにて、当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初回登録を行ってください。



スマートフォンでご利用の場合

マイヘルスウェブ

検索



Android版



iPhone版

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。

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。

CHECK!

直営保養所（東プラ箱根・湯之谷けんぽセンター） 11月より電話予約からWEB予約へ変わります

健康ポータルサイト『MY HEALTH WEB』の利用で、申込書の提出不要、即時予約ができます。

～予約開始日～

～令和5年12月30日宿泊分

利用希望月の2か月前の1日 午前10時

電話予約の受付開始

例. 11月1日～30日の宿泊 ⇒ 9月1日（金）

令和6年1月4日宿泊分～

利用希望月の2か月前の1日 午前0時

WEB予約の受付開始

例. 1月4日～31日の宿泊 ⇒ 11月1日（水）

※年末年始特定期間（12月31日～1月3日）の利用申込は先行予約（抽選）となります。

申込方法は当組合ホームページ「新着情報」をご覧ください。

※電話予約は令和5年12月30日宿泊分をもって終了します。

『MY HEALTH CLUB』もご活用ください

『MY HEALTH WEB』内で提供している『MY HEALTH CLUB』では、健康づくりに役立つ情報を満載しています。

アスリートや著名人によるエクササイズ動画や特集記事、管理栄養士や料理研究家が紹介する健

康レシピなど、7ジャンルの連載企画や特集を掲載し、楽しみながらご活用いただけるだけでなく、生活習慣病など病気の予防にも役立つ内容です。

充実の健康情報を毎日の健康管理にご利用ください！

一例

40代からの体操&ストレッチ

夏に向けてスタミナアップ！

全身を思い通りに動かす“ジャンプ運動”

ジャンプをして心拍数を上げ、同時に手足を動かすことで全身運動となるため、血行促進効果や、骨密度の減少を予防する効果が期待できます。



更年期を美しく健康に！ちえぶら体操

自律神経を整えてリラックス！

“アップダウン呼吸法”

自律神経の乱れを整える腹式呼吸法をご紹介します。短時間で高いリラックス効果を得られますので、夜寝る前に行うのがおすすめです。



本連載の動画はMY HEALTH CLUBにて公開中





(イメージ) © Disney

東京ディズニーリゾート40周年“ドリームゴーラウンド”

2023年4月15日～2024年3月31日

さあ、東京ディズニーリゾート40周年のはじまりです。
みんなの夢や笑顔がパーク中に広がり、40周年の祝祭を華やかに彩ります。
ディズニーの仲間たちやキャストと一緒に、この特別な1年をお祝いしましょう！

コーポレートプログラム利用券を使って 40周年のパークをお得に楽しもう！

笑顔、ワクワク、みんなの色とりどりの夢が広がる40周年の
東京ディズニーリゾートが皆さまをお待ちしています！

2023年度
特典

- ①「東京ディズニーセレブレーションホテル」が
10%割引で宿泊できます！
- ②「東京ディズニーリゾート アンコール！
ザ・モーメンツ展」の入場券が割引になります！

利用券の利用方法
および
特典の詳細はこちら



コーポレートプログラム
利用者専用サイト

《2023年度特典の利用方法》

コーポレートプログラム利用者専用サイトへアクセスし、下記のプランパスワードを入力してください。

特典① 東京ディズニーセレブレーションホテル

宿泊割引

プランパスワード：FY23DCPDCH

特典② 東京ディズニーリゾート アンコール！ザ・モーメンツ展

入場券割引

プランパスワード：etmcp22922

コーポレートプログラム利用券(2,000円分)を配布中

パークチケット購入時に使用できます(令和6年1月31日まで)。『MY HEALTH WEB』よりお申し込みください。

参加費
無料

お申込みは
WEB
から！

医療費適正化運動・健康づくり強調月間

東振協

いきいき健康づくり2023

10・11月開催

秋空ヨガ in ベイサイド

10月14日(土)

女性限定

定員
各120名

プログラム
優木まおみ体幹エクササイズ
モーニングヨガ
親子ヨガ
リラックスヨガ
ヨガワールドチャンピオンによるヨガ

会場
新豊洲
Brillia ランニングスタジアム

ウォークラリー

10月(日)

定員
各500名

1日 横浜みなとみらい
8日 国営昭和記念公園
15日 都立葛西臨海公園
22日 隅田川・東京スカイツリー界限
Inbody(体成分分析装置)測定あり
29日 旧古河庭園・六義園

千葉真子 Enjoy&Challenge RUN 2023

11月(祝)

3日 中野区立平和の森公園
23日 夢の島陸上競技場

定員
各150名 初～中級者プログラム
フォーム改善・走り方のコツ等
定員
各100名 中～上級者プログラム
タイムトライアル実施！

スマホ スタンプラリー

11月(土)

定員
各300名

4日 外苑イチョウと現代アート
新宿御苑／青山イチョウ並木／新国立新美術館
11日 虎ノ門・麻布 パワースポット巡り
虎ノ門 金刀比羅宮／愛宕神社／十番稲荷神社
25日 月島・深川 水の街さんぽ
築地場外市場／月島もんじゃストリート／
人情ご利益通り

健康づくり オンラインレッスン

10月11月

定員
各500名

5プログラムZoom生配信(45分間)

プログラム
身体をほぐすリラックスヨガ
ピラティス&パーツエクササイズ
肩こり首こりスッキリストレッチ
おなか引き締めトレーニング

ゲストレッスン

身体が軽くなる！
初心者向け全身
スッキリストレッチ
宅トレクリエイター
竹脇 まりなさん

参加申込ページ



イベント詳細は
東振協HPをチェック！
(8月中旬頃掲載)

東振協「いきいき健康づくり2023」事務局 URL: <https://www.toshinkyu.or.jp/event/>
※イベント詳細や申込方法は、8月中旬頃に東振協HPに掲載いたします。
※イベント内容が変更となる場合がございます。最新情報等は東振協HPをご確認ください。

主催：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
協賛：東京都総合健康保険組合協議会 / 東京都保険者協議会 / 健康保険組合連合会

ストレスに負けない

心の持ち方

監修 ● 公認心理師 上野 幹子



自分だけつらいとはいえない

本当はつらくて苦しいのに、周りを気にして「つらい」ということができず、無理をしていませんか。その状態がつづくと心身が疲弊してしまいます。つらいといえない自分とうまくつき合っていきましょう。

自分のつらさは自分だけのもの。他人とは比べられない

みんながんばっているのに、当たり前に行っているのに…と思うと、自分だけ「つらい」「助けて欲しい」「休みたい」とはなかなかいえないものです。しかし、同じ状況でも、人によって感じるつらさは異なります。自分のつらさは自分だけのもの。他人と比べることはできません。また、周りに合わせてヘトヘトになりな

がらがんばりつづけても、だれも褒めてはくれません。つらくて苦しいことを口に出すことは甘えではなく、心身の健康を守る行為です。「つらい」といえなくても、心の声に耳を傾けて自分を大事にすることが、ストレスを軽減して心と体を守ることに繋がります。

つらいといえない自分との付き合い方

●「つらい」と思うことを許す

感情に「いい・悪い」はない。つらいと感じていることに目を向け、その気持ちを受け止めて肯定する。

●「みんながんばっている」を封印する

「みんながんばっている」と思うと、無理にがんばろうとしてしまう。「みんな」をがんばる基準にしない。

●自分のがんばりを認めて、いたわる

「つらい」と感じたときは、がんばったとき。「よくがんばった!」と自分を褒めて、いたわる。

●手を抜くところをもつ

「手を抜く」とは、無理なく「やるべきこと」を効率化するための方法だと捉えましょう。「つらい」という周りに頼れないのであれば、手を抜くところを作って負担を減らすことも大切。





秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはんで、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分
297kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし) ----- 1 枚
A 粒マスタード ----- 大さじ1/2
はちみつ ----- 大さじ1/2
しょうゆ ----- 大さじ1
オリーブオイル ----- 大さじ1/2

さつまいも (1cmの輪切り) -- 1/2本 (100g)
玉ねぎ (6等分のくし形切り) ----- 1 個
しめじ (大きめにほぐす) ----- 1/2パック
しいたけ (薄切り) ----- 3 個
ミニトマト ----- 5 個

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに 1 の鶏もも肉と A を合わせて 15 分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に 2 と残りの材料を並べ、200℃のオーブンで 30 分焼く。

☑ 栄養メモ

きのこやさつまいもには、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

保険料（9月分）が変わる方がいます 10月の給与明細をご確認ください

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月に支払われる給与から新しく決め直された保険料が控除されます。

「セントラルスポーツ」 契約終了について

セントラルスポーツ直営・提携店舗の都度利用は、令和6年3月末で終了となります。

スポーツ施設の都度利用をご希望の方は、「ルネサンス」「メガロス」「コナミ」をご利用ください。

利用方法については、当組合ホームページをご覧ください。

組合ホーム → 保健事業 → 健康増進事業

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。今後予定しております幹旋商品等をご紹介します。

①家庭常備薬などの幹旋

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6年1月頃を予定。

③花粉症予防対策商品幹旋

令和6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
メモリーテック(株)	東京都港区	令和5年4月1日
メモリーテック・ホールディングス(株)	東京都港区	令和5年4月1日
T & Mクリエイティブ(株)	東京都港区	令和5年4月1日
(株)バリュープラス	東京都千代田区	令和5年4月1日
(株)グラフィックデザイン	埼玉県秩父市	令和5年4月1日
東亜ホールディングス(株)	東京都新宿区	令和5年4月1日
エスエスピー(株)	茨城県つくば市	令和5年4月1日
山陰製袋工業(株)	島根県出雲市	令和5年6月1日
(株)アーケム	東京都港区	令和5年7月1日
アーケムビジネスジャパン(株)	東京都港区	令和5年7月1日
アーケムフォーミングジャパン(株)	三重県名張市	令和5年7月1日
(株)いわさき	大阪府大阪市	令和5年7月1日

【所在地変更事業所】

名称・所在地	旧所在地	年月日
(株)日新工業製作所 埼玉県幸手市	東京都港区	令和4年12月2日
藤光樹脂(株) 東京都港区	東京都中央区	令和5年2月20日
日本住環境(株) 東京都千代田区	東京都台東区	令和5年3月4日
山田合成(株) 埼玉県八潮市	東京都台東区	令和5年3月30日
(株)シントー 山形県新庄市	千葉県松戸市	令和5年4月1日
(株)朝日健康管理センター 東京都墨田区	東京都新宿区	令和5年4月1日
(株)三和製作所 長野県千曲市	東京都港区	令和5年6月1日

【削除事業所】

名 称	所在地	年月日
大塚ゴム(株)	東京都北区	令和4年7月1日
(株)ダイフレックス	東京都港区	令和5年4月1日

【名称変更事業所】

新名称	旧名称	所在地	年月日
ミネベアショウワ(株)	(株)ユー・シン・ショウワ	大阪府茨木市	令和5年4月2日

組合の現況（令和5年6月末）



事業所数

539件



被保険者数

合計	40,942名
男	28,134名
女	12,808名



被扶養者数

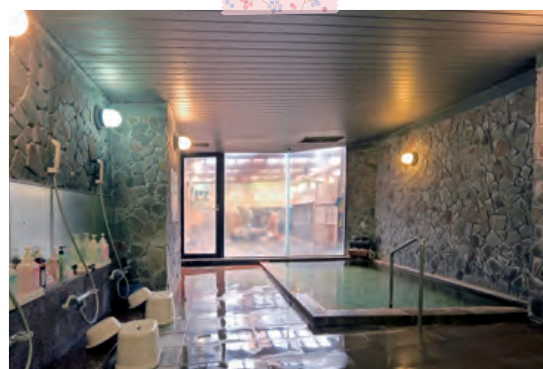
27,770名
(扶養率) (0.6782)



平均標準報酬月額

平均	344,871円
男	388,587円
女	248,846円

箱根強羅温泉 東プラ箱根



源泉かけ流しの温泉でのリフレッシュや、
紅葉狩りなど行楽の拠点に、どうぞご利用ください。
ケーブルカー駅から当館へのアクセスも便利です！



●所在地・電話●

神奈川県足柄下郡箱根町強羅字強羅1300-137
☎0460-87-6695

●ア ク セ ス●

箱根登山鉄道強羅駅乗り換え
箱根登山ケーブルカー上強羅駅下車徒歩4分
*駐車台数に限りがありますので、なるべく電車・
バスをご利用ください。

●予約受付開始●

ご利用日の2か月前の1日午前10時から

●申 込 先●

保健事業課 ☎03-3862-1054

●年末年始のご利用について●

直営保養所「東プラ箱根」「湯之谷けんぽセンター」
の年末年始(12月31日～1月3日)は、ご利用が集中
するため、先行予約(抽選)を行います。詳細は、
当組合ホームページ「新着情報」をご覧ください。

●利用料金(1泊2食付・入湯税別)●

被保険者・被扶養者				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
5,000円	4,000円	6,000円	5,000円	8,000円	7,000円

※小人料金は3歳～就学前です。

※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。

※年末年始(12月31日～1月3日)は特別料金となります。

※被保険者・被扶養者の同行者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、8月1日～31日、12月
29日～1月3日です。

※クレジットカードがご利用になれます。

当組合ホームページ

<http://www.topra-kenpo.com/>

東日本プラスチック健保

検索

