



東プラ けんぽ

2024
初秋
NO.210

contents

- 理事長就任のご挨拶…………… 2
- 組合会議員のご紹介…………… 3
- 令和5年度決算がまとまりました…………… 4
- 『MY HEALTH WEB』のご案内…………… 6
- 自動車事故にあったとき…………… 8
- ストレスに強くなるウォーキング…………… 9
- 今年の冬もインフルエンザをシャットアウト！…………… 10
- 健康スコアリングレポート…………… 11
- 保養施設のご案内…………… 12
- 「資格情報のお知らせ」を送付します／
東プラジャーナル…………… 14
- 脳トレチャレンジ…………… 15
- 家庭からはじめるSDGs！ 食エコごはん…………… 16

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



理事長就任のご挨拶

理事長 小林 達夫



事業主ならびに加入員の皆様には、当健康保険組合の事業運営につきまして、平素より多大なるご理解ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

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

我が国は、新型コロナウイルス感染症の5類感染症への移行後は、社会経済活動の本格化に伴い、賃金上昇および株価のバブル後最高値更新など、景気も回復基調に戻っています。

一方、健康保険組合を取り巻く状況は、高齢化や医療の高度化などにより年々厳しさを増しています。2025年には団塊の世代すべてが75歳以上の後期高齢者となることから、医療費の増大とともに、現役世代が高齢者医療制度へ拠出する支援金の激増が見込まれます。さらに、2040年には団塊ジュニア世代すべてが65歳以上の前期高齢者に移行するなど、今後も厳しい局面が続くことが予測されます。

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

本年4月からは、国民の健康寿命の延伸を図るための第3期データヘルス計画および第4期特定健診・特定保健指導がスタートしており、健康保険組合にはより効果的な健康管理・健康づくり事業の実施が求められています。当健康保険組合では、疾病予防や健康管理・健康づくりに積極的に取り組み、皆様に健康にお過ごしいただけるよう全力を尽くす所存です。

また、本年12月2日には健康保険証が廃止されますので、マイナンバーカードを保険証として利用するための事前申し込みなど、マイナ保険証を利用できるよう早めのご準備にご協力をお願いいたします。

結びに、皆様の益々のご健勝とご多幸をご祈念申し上げるとともに、今後とも皆様のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げ、就任のご挨拶とさせていただきます。

当組合の運営に携わる組合会議員のみなさん

任期 令和6年4月21日～令和9年4月20日

(五十音順・敬称略)

..... 選定議員

..... 互選議員

役職名	氏名	所属
理事長	小林 達夫	株式会社 コバヤシ
専務理事	佐藤 栄一	東日本プラスチック健康保険組合
理事	安藤 秀一	株式会社 スワン社
//	奥山 孝一	有限会社 奥山加工所
//	川村 浩高	株式会社 テーケー
//	原田 裕司	大塚産業 株式会社
//	宮本 潤	井和工業 株式会社
//	矢島 泰行	株式会社 ヤジマ
監事	荒川 一聡	一般財団法人 化学研究評価機構
議員	岩城 啓至	東和合成工業 株式会社
//	小玉 裕	新興プラスチック 株式会社
//	笹岡 健治	一般社団法人 東日本プラスチック製品工業協会
//	白石 創士	白石工業 株式会社
//	田久 敦士	日本住環境 株式会社
//	武末 慎	有限会社 タケスエ
//	西村 宜明	株式会社 西務良
//	平塚 隆文	株式会社 三光社
//	福田 晴通	旭モールディング 株式会社
//	藤岡 一雅	日本空気入ビニール製品工業組合

役職名	氏名	所属
常務理事	森 秀樹	東日本プラスチック健康保険組合
理事	小田切 達雄	株式会社 オダギリ
//	柴田 靖	信越ポリマー 株式会社
//	住田 嘉久	日ノ出樹脂工業 株式会社
//	瀬戸山 博美	ロンシール工業 株式会社
//	坂東 俊幸	キョーラク 株式会社
//	平向 充	藤森工業 株式会社
//	吉野 壽高	株式会社 セキグチ
監事	深澤 幸夫	山田合成 株式会社
議員	植田 好司	株式会社 植田電器製作所
//	荻荘 昭彦	ウェーブブロックホールディングス 株式会社
//	楯野 真弘	児玉化学工業 株式会社
//	佐伯 哲朗	関東プラスチック工業協同組合
//	佐々木 智也	昭和パックス 株式会社
//	佐藤 大介	日信化成 株式会社
//	志田 正士	株式会社 カナオカプラケミカル
//	篠原 卓也	株式会社 ジーシー
//	時田 宗弘	株式会社 ナショナルマリンプラスチック
//	永井 勉	株式会社 サンエー化研

第157回組合会において、令和5年度決算が承認されました

保険給付費の増加傾向が続くも 保険料収入増等により黒字に

令和5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17億円を超える増収となりました。一方、支出では保険給付費が予算比で3億3,800万円を超える支出増となりましたが、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8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、被保険者数、平均標準報酬月額、賞与支給額が前年度を上回ったことから、前年度決算比9億3,160万円増の211億910万円となりました。

収入総額は、前年度決算比11億5,840万円増の、220億2,199万円となりました。

〈支出〉

医療費等の保険給付費は、増加傾向が続いており、前年度決算比7億1,955万円増の110億7,410万円となりました。

高齢者医療制度への納付金・支援金等は、前年度決算比8億1,576万円増の91億1,659万円、各種健診費等の保健事業費は前年度決算比2,524万円増の7億4,086万円となっております。

支出総額は、前年度決算比16億1,400万円増の215億8,875万円となりました。

〈収支〉

令和5年度収支は、4億3,324万円の黒字決算となりました。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、被保険者数、平均標準報酬月額、賞与支給額が前年度を上回り、同比3億42万円増の25億8,955万円となりました。一方、支出は、

介護納付金の増加により、前年度決算比6,293万円増の23億9,607万円となりました。

収支は1億9,348万円の黒字となりました。

令和5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5年6月8日 出席者…………… 113名
- 健康管理委員会の開催
令和5年11月9日 出席者…………… 65名
令和6年3月12日 出席者…………… 67名

○組合ホームページ

事業所の編入促進活動

- 17事業所…………… 2,361名加入

病気の予防

- 定期健診…………… 9,829名
- 生活習慣病予防健診…………… 20,355名
- 人間ドック…………… 10,879名
- 特定健康診査…………… 27,005名
- 脳検査…………… 34名
- 特定保健指導 動機付支援…………… 448名
積極的支援…………… 686名
- インフルエンザ予防接種…………… 17,255名
- 医療費通知
- ジェネリック使用促進通知…………… 1,372名
- 重症化予防 受診勧奨通知…………… 2,381名
保健師による受診指導…………… 107名

健康増進事業

- スポーツ施設利用
セントラルスポーツ…………… 334回
スポーツクラブネサンス…………… 303回
コナミスポーツクラブ…………… 53回
- ファミリーハイキング
東京ディズニーリゾート…………… 1,523名
共通利用補助券施設…………… 1,203名
いちご狩り…………… 648名
梨狩り…………… 290名
芋掘り…………… 334名

保養と休養

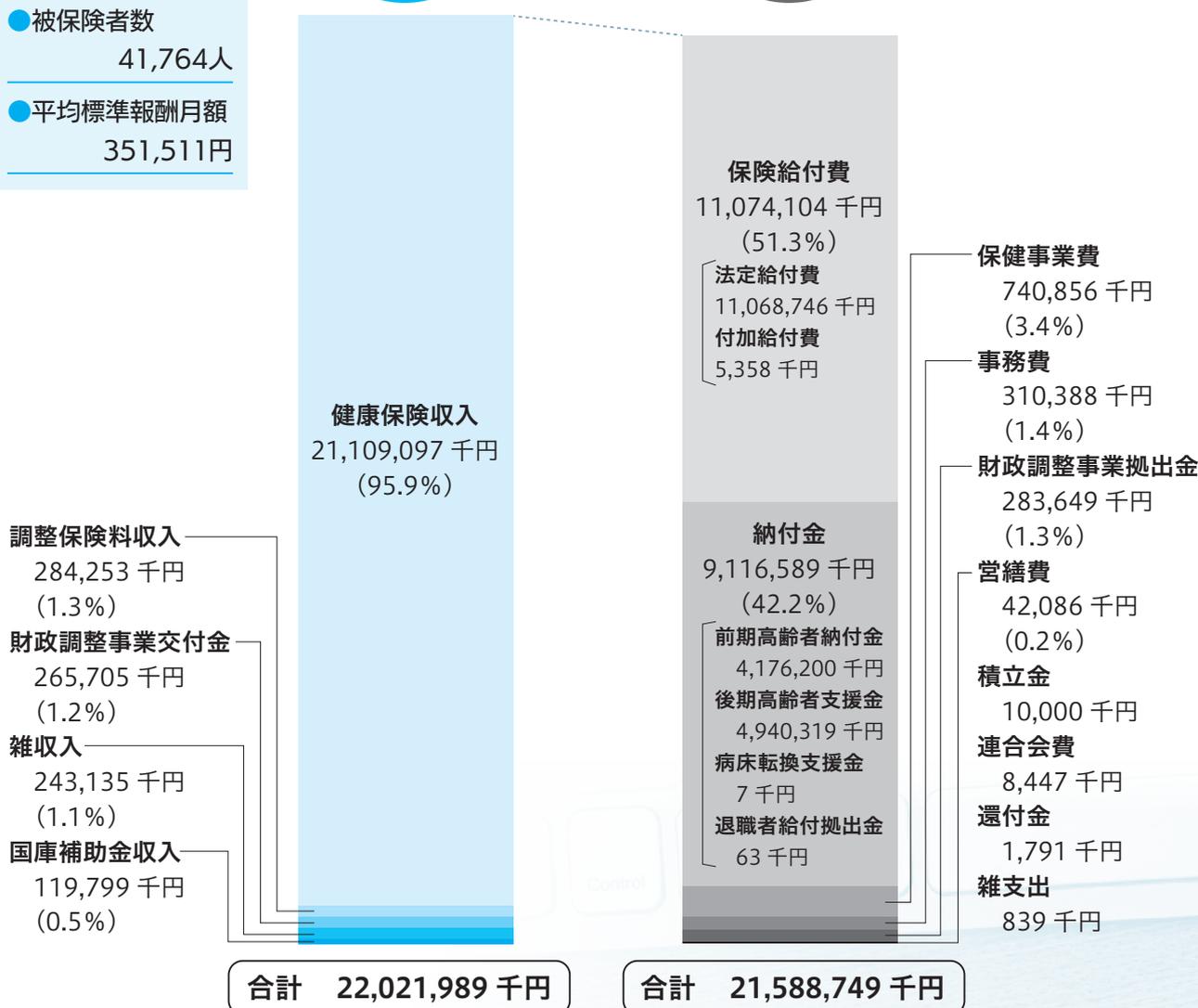
- 直営保養所
東プラ箱根…………… 3,592名
湯之谷けんぽセンター…………… 984名
- 共同利用契約保養所
きぬがわ…………… 119名
とよさか…………… 115名
サンライズ熱海…………… 138名
上総一宮海浜保養所…………… 176名
伊豆山温泉保養所…………… 83名

一般勘定 

- 被保険者数
41,764人
- 平均標準報酬月額
351,511円

収入

支出



収入支出差引額 433,240千円

残金処分内訳 準備金 432,675千円
財政調整事業繰越金 565千円

介護勘定 

- 介護の被保険者数
24,633人
- 平均標準報酬月額
388,329円

収入

支出



収入支出差引額 193,480千円

残金処分内訳 準備金 193,480千円

『MY HEALTH WEB』を ぜひご利用ください！

『MY HEALTH WEB』のユーザー登録はお済みでしょうか？
『MY HEALTH WEB』では、当組合の事業への申し込みや、健康づくりに
役立つ情報の閲覧ができて、大変便利です。ぜひ登録してご利用ください。

登録すると何が
できるのかな…？



ファミリーハイキングの申込

(いちご狩り・桃狩り・ぶどう狩り・梨狩り・
さつまいも掘り・みかん狩り)

ディズニー利用補助券・ 名古屋市東山動植物園 入園券の申込

医療費のお知らせ

- ・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。

直営保養所の予約

- (東プラ箱根・湯之谷けんぽセンター)
- ・両施設とも、利用希望月の2か月前の1日
午前0時から受付を開始します。
- (例) 12月1日～30日の宿泊
→10月1日午前0時から受付開始
- ※年末年始特定期間(12月31日～1月3日)の申込は
先行予約(抽選)となります。

宿泊補助の申請

- (伊東園ホテルズ・休暇村・
セラヴィリゾート泉郷・
プリンスホテル&リゾート)
- ・年度内1回、1人1泊2,000円の補助



※本誌15ページに掲載しているクイズの応募が
できます。詳しくは15ページをご覧ください。



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

まだ登録していない方は、
早速初回登録して、便利な
コンテンツを活用してね！



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（土・日・祝日除く）

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。



自動車事故にあい健康保険証を使って治療を受けました



すみやかに健保組合に届け出てください

他人(第三者)の行為によってけがをした場合は、本来加害者が医療費を払うべきものです。健康保険証を使って治療を受けた場合は、健保組合が一時的に医療費を立て替えて、後日加害者に請求しますので、すみやかに健保組合に連絡し、必要書類の提出をお願いします。

業務中や通勤時のけがは、労災保険(労働者災害補償保険)が適用され、健康保険は使えません。ご注意ください。

自動車事故にあった場合

おちついて…

1 けがを確認

必要な場合は救急車を。



2 加害者を確認

運転免許証・車検証・車のナンバーなど。



3 警察へ連絡

どんな小さな事故でも連絡を。



4 医療機関を受診

外傷がなくても、早めに受診を。



5 健保組合に連絡

健康保険を使う場合は健保組合に連絡を。「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などを提出していただきます。



※示談は慎重に…示談が成立すると、健保組合から加害者への医療費請求ができなくなることがあります。示談をする前に、健保組合にご相談ください。

こんなときも第三者行為です

自転車とぶつかった



外食で食中毒になった



ゴルフ場で他人の打球にあたってけがをした



他人のペットにかまれてけがをした



など

お願い

【傷病原因の照会について】

当組合では医療費適正化の一環として健康保険法第59条に基づき健康保険でケガ等の治療を受けたときに、「傷病原因の照会」を行っております。

照会文書が届きましたら必ず期限までにご回答をお願いします。

医療費が増え続けると、ご負担いただく保険料も増大していきます。医療費の適正化受診にご理解・ご協力をお願いします。

もっと歩いて
もっと健康に

監修

フリーインストラクター 今井 真紀

ストレスに強くなる ウォーキング

ウォーキングは体だけでなく心にも良い影響を及ぼします。もっと歩いてストレス耐性を高め、毎日を心軽やかに過ごしましょう。

ストレスに強くなるカギは 「セロトニン」

「セロトニン」は神経伝達物質のひとつで、怒りなどのネガティブな感情をコントロールして心を安定させる働きがあります。

セロトニンが脳内にたっぷり存在するとイヤなことがあってもそれを受け流せるようになり、ストレス耐性が高まります。

集中して歩くと セロトニンの分泌が増える

何も考えず歩くことに集中すると、脳にあるセロトニン神経が活性化してセロトニンの分泌が増えることがわかっています。

ほかにも、歩くことには気分を爽快にしたり、自律神経のバランスを整えるなど心をすこやかに保つ効果があります。

ストレスに強くなる歩き方のポイント

POINT 1

歩くことに集中する

- 会話をしたり、景色を楽しんだりしない。
- 音楽を聞くときは歌詞のない音楽にする。

POINT 2

リズムカルに歩く

- セロトニン是一定のリズムで体を動かすことによって分泌が促される。

POINT 3

疲れるまで歩かない

- 疲労がたまるとセロトニンの働きが弱まる。

視線はまっすぐ前

あごを引く

ひじを軽く曲げて、
腕を前後に振る

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

かかとから着地し、
つま先で地面を蹴る

歩く時間

- 15～30分が目安。ただし、5分ぐらい歩くとセロトニンが分泌し始める。

歩く速度

- ラクもしくはややキツイと感じる程度。

歩く時間帯

- 朝や昼間などの太陽が出ている時間帯。とくに朝がおすすめ。

歩く頻度

- できるだけ毎日。ムリのない範囲で3カ月続ける。



今年の冬も インフルエンザを シャットアウト!

寒い季節は呼吸器系の感染症の増加が予測され、インフルエンザにも注意が必要です。「しっかりと予防対策」プラス「予防接種」を行って、元気に冬を乗り切りましょう。

いつでも予防!

コロナ対策で身についた感染対策はインフルエンザにも有効です!
日常生活でも引き続き実践しましょう。



OK! 帰ったら手洗いを!

アルコール製剤による消毒も効果があります。



CHECK!! 適度な湿度を保つ!

空気の乾燥で、気道の粘膜の防御機能が弱まるのを防ぐため、加湿器などで湿度を50～60%に保つとよいでしょう。



POINT! 十分な休養と バランスのとれた食事!

体の抵抗力を高めましょう。



人混みや繁華街への 外出を控える

特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



GOOD! こまめな換気

冬場は室温が下がらないよう、暖房を使用するなど注意しましょう。



インフルエンザ予防接種補助

全国約3,500か所の契約医療機関で接種できます

秋から冬にかけて流行するインフルエンザの感染予防対策として、当組合では接種費用の一部を補助しています。一人でも多くの方に予防接種を受けていただけるよう、契約医療機関で受けた場合の補助上限額を、今年度より1,500円から**2,000円**に変更します。

【接種期間】 令和6年10月1日～令和7年1月31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 接種日に医療機関にて、マイナ保険証、または健康保険証と「利用券」を提出し、当組合補助2,000円を差し引いた額を支払

契約医療機関一覧

「利用券」の発行はこちらから
<https://www.toshinkyoo.or.jp/influenza.html>



契約医療機関以外で接種した場合の費用も補助いたします。(最大1,500円まで)
請求に関する詳細は、当組合ホームページ「新着情報」に掲載します。



『健康スコアリングレポート』でわかる 東プラ健保の健康課題！



2023年度版 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。

当組合は、前年と同じく、**運動・睡眠・喫煙**のリスク保有者の割合が高くなっています。



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

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況を医療費、予防・健康づくりへの取り組み状況について、全健保組合平均や業態平均と比較したデータの経年変化を“見える化”したものです。

リスクの内容を確認して、生活習慣の改善にお役立てください。



保健師からのアドバイス

運動習慣



身体活動量が多いほど生活習慣病発症や死亡リスクが低くなることから、**今よりも少しでも多く身体を動かす**ことが大切です。

【軽減される病気のリスク】

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

【運動・身体活動を増やすコツ】

- ・エレベーターやエスカレーターは使わないで、階段を使う。
- ・いつも利用する駅よりも一駅手前で降りて、歩く距離を増やす。
- ・買い物・洗濯・植木の水やり等、家事をまめに行う。

※参考：「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

睡眠習慣

心身の健康状態を改善するためには、睡眠休養感の向上と十分な睡眠時間の確保が必要です。睡眠時間には個人差がありますが、少なくとも6時間以上は確保しましょう。

【軽減される病気のリスク】

肥満 / 高血圧 / 糖尿病 / 心疾患 / 脳血管疾患 / 認知症 / うつ病など

【良質な睡眠のコツ】

- ① 体内時計を整える (決まった時間に起きる + 朝日を浴びる + 朝食を摂る)
- ② 入眠時に深部体温を下げる (就寝1～3時間前に38～40℃で入浴、就寝2～4時間前までに運動)
- ③ 昼寝は15時前に15分程度

※参考：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」



喫煙習慣

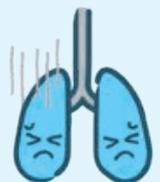
タバコに含まれる化学物質のうち約70種類が発がん性です。これらの発がん性物質は、血液に取り込まれ全身を巡り、体中のがんや病気の原因となります。

【軽減される病気のリスク】

肺がん、食道がん、胃がんを始めとするさまざまながん / COPD (慢性閉塞性肺疾患) / 虚血性心疾患 / 脳卒中 など

【禁煙成功のコツ】

- ・ストレスの少ない時期に開始する。
- ・減煙ではなく、スツパリやめる。
- ・喫煙グッズを手放す、吸える環境に近づかない。
- ・離脱症状がづらい場合は禁煙補助薬を使う。



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保養施設があります。宿泊料金の一部補助をし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

以下の保養所は「MY HEALTH WEB」から24時間お申し込みいただけます。

東プラ箱根

湯之谷けんぼセンター

共同利用保養所

当組合ホームページから申込書を印刷し、該当の健康保険組合にご提出ください。

東京電子機械工業
健康保険組合

関東百貨店
健康保険組合

東京実業
健康保険組合

伊豆山温泉保養所
上総ノ宮海浜保養所

とよさか
きぬがわ

サンライズ熱海

宿泊補助施設

以下のホテル会社で宿泊する際、2,000円の補助を受けることができます。

※年度内1回、1人1泊まで。「MY HEALTH WEB」からご申請ください。

伊東園ホテルズ

休暇村

セラヴィリゾート泉郷

プリンスホテル&リゾート

優待利用施設

以下のホテル会社は優待料金で宿泊いただけます。

ダイワロイネットホテルズ

ホテルリブマックス

NEW HMI ホテルグループ

NEW グランビスタ
ホテル&リゾート

東日本プラスチック
健康保険組合の皆様へ

国内・海外旅行

旅行優待サービスのご案内

今なら

割引額がなんと**2倍!!**

特典1 海外・国内ツアー優待割引

■ご旅行代金(お1人様あたり)

お申込み旅行代金	通常優待割引	2024年9月30日(月)までのご予約限定
5万円以上 20万円未満	ご旅行代金より 2,000円OFF!	通常の倍額 ご旅行代金より 4,000円OFF!
20万円以上	ご旅行代金より 3,000円OFF!	通常の倍額 ご旅行代金より 6,000円OFF!

(取扱い商品一例)

HIS商品

Ciao

Impresso

QUALITA

※海外・国内で取扱いブランドは異なります。また、一部取扱い不可・割引対象外の商品がございます。詳しくはお問合せください。

特典2 HIS(海外・国内)添乗員同行ツアー特別価格

特典3 HIS海外・国内オンラインクーポン

特典4 ベネフィットデスク限定割引

特典5 オンライン体験旅行優待クーポン

最新の商品やキャンペーンなど
お得な情報が盛りだくさん!



詳しくは、専用WEBサイトへアクセス!

https://www.his-benefit.com/index.php?company_id=soud92wn7x

優待のご利用方法

簡単
です

STEP1 旅行代理店やWEB
パンフレットでツアー検討

STEP2 ご予約時に専用ダイヤルにおかけのうえ、
組合名をお伝えするだけ

STEP3 特別優待が受けられます

ご予約はHISベネフィットデスクまで!



海外旅行 | 050-1731-4823
国内旅行 | 050-1831-4824

特典の内容は予告なく変更となる場合がございます。
なお、一般のHIS店舗では特典サービスは行っていません。予めご了承ください。

tb-hojin-benefit@his-world.com
[月~金]10:00~17:00 [土・日・祝]休み

お電話または専用WEBサイトの
お問い合わせフォームよりお申込みください。

HIS

HMI ホテルグループ

つま恋リゾート 彩の郷

大仙家(細毛温泉)



法人優待会員様 専用WEBサイト

<http://hmihotelgroup.com/i/2024houjin07>

アクセスは下記 法人専用アカウントとアクセスキーが
必要となります。

会員
特典

- 1 HMIホテルグループ43施設が法人優待料金でご利用可能。
- 2 入会金・年会費一切無料。
- 3 ご家族、ご友人とプライベートでご利用可能。

SK-231263



GRANVISTA HOTELS & RESORTS

グランビスタ ホテル&リゾート ご優待プラン

北海道の「札幌グランドホテル」、価値体験型ホテル「インターゲートホテルズ」をはじめ、
リゾートホテル、ゴルフ場、サービスエリアなど、
日本全国多岐にわたってホスピタリティ事業を展開しています。
全国のホテルや温泉旅館を特別価格でご予約いただけるご優待プランをご用意しております。



詳しいご優待の内容、ご予約は専用ページよりご覧ください

専用ページはこちら

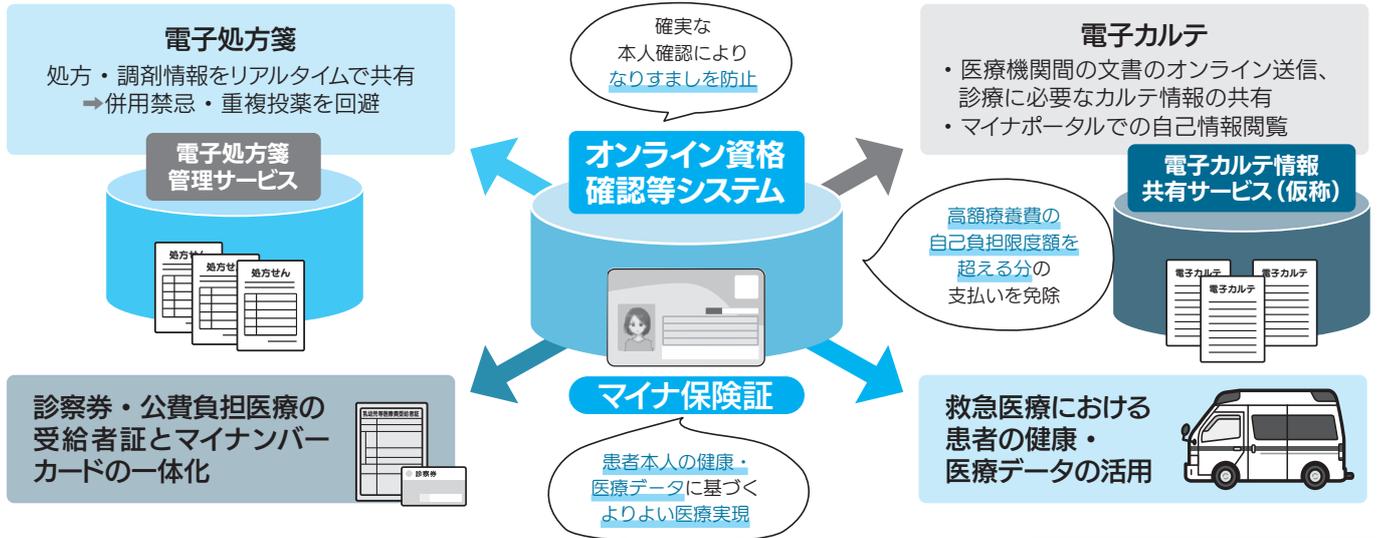
- ※ご優待プランのご予約は専用ページからのみ承っております
- ※24時間お申し込み可能です
- ※満室などの際はご予約を承れない場合もございます



<https://www.granvista.co.jp/partner/topra-kenpo/>

マイナ保険証は医療DXの基盤です

一人ひとりの予防接種や健診、診察、薬、介護など生涯にわたる医療データを一元化します。切れ目なく質の高い医療が受けられるようになり、医療現場の業務効率化、医薬・ヘルスケア産業の振興にもつながります。



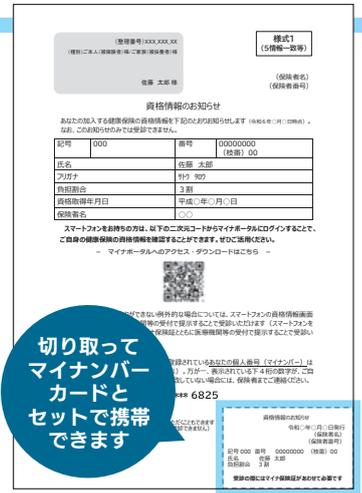
令和6年9月予定

「資格情報のお知らせ」をお届けする予定です

あなたの健康保険の資格情報とマイナンバーの下4ケタを記載した「資格情報のお知らせ」を、ご加入者一人ひとりにお届けする予定です。お手元に届いたら、内容に誤りがないかご確認いただき、大切に保管してください。

「資格情報のお知らせ」はこんなときにご利用いただけます

- 1 医療機関にカードリーダーがないとき、不具合でカードリーダーが使えないとき
「マイナンバーカード」と「資格情報のお知らせ」をセットで提示すると、保険診療が受けられます。
- 2 健保組合へ申請するとき
健保組合への各種申請には記号・番号の記載が必要です。 ※令和7年12月1日までは従来の保険証も利用できます。



※様式は変更される場合があります。

東プラジャーナル Topra Journal

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。

東プラ健保共済会からののお知らせ

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。(かぜ薬等)
- ②がん保険等の募集について…令和6年11月頃を予定。
- ③花粉症予防対策商品幹旋……令和7年1月中旬を予定。(目薬、鼻炎薬など。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
掛川ソーイング(株)	静岡県掛川市	令和6年2月1日
タキロンシーアイサプライ(株)	東京都港区	令和6年3月1日
三恵化工(株)	岡山県倉敷市	令和6年4月1日
エイトリー工業(株)	埼玉県熊谷市	令和6年4月1日
(株)ツカサ化工	愛知県一宮市	令和6年4月1日
(株)ファブレス	愛知県一宮市	令和6年4月1日
(株)モリタ	愛知県名古屋	令和6年4月1日
(株)オプティプラス	東京都台東区	令和6年4月1日
キョーラクエンジニアリング(株)	神奈川県大和市	令和6年4月1日
(株)アサプラ	東京都千代田区	令和6年6月1日

【名称変更事業所】

新名称	旧名称	所在地	年月日
TOA(株) 結城第一工場	日本コルマー(株) 結城工場	茨城県結城市	令和6年6月1日

【削除事業所】

名称	所在地	年月日
(株)不動樹脂工業所	東京都大田区	平成29年2月1日
東ソー・ニッケミ(株)	東京都中央区	令和6年4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6年4月1日
タカプラリサイクル(株)	栃木県那須郡	令和6年5月1日
太陽工業ジオテクノサービス(株)	大阪府大阪市	令和6年6月1日

【所在地変更事業所】

名称・所在地	旧所在地	年月日
(株)西入 東京都練馬区	東京都台東区	令和6年2月27日
燕化学工業(株) 神奈川県横浜市	東京都大田区	令和6年2月29日
東ソー・ニッケミ(株) 東京都中央区	東京都港区	令和6年3月18日
中興ベルト(株) 神奈川県横浜市	東京都港区	令和6年5月20日

組合の現況 (令和6年6月末)

 **事業所数**

550件

 **被保険者数**

合計 42,676名
男 29,255名
女 13,421名

 **被扶養者数**

28,214名
(扶養率) (0.6611)

 **平均標準報酬月額**

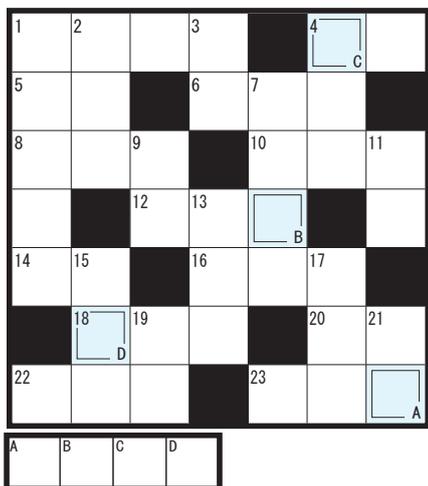
平均 351,511円
男 395,818円
女 254,931円

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。

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

- 七夕の日に織姫と彦星が渡るとか
- 修行を積んだ僧侶が開く
- 落語などで、話の最後につける
- 社会生活に必要な道徳
- 夏にピッタリな怖〜い話
- 十二支の3番目
- 教会でリングーンと鳴る
- 雨が降りそうなお天気
- 便利な___が満載の最新スマホ
- ファースト、ビジネス、エコノミー
- 70歳のお祝い
- 「いんいちがいち」から暗記

ヨコのカギ

- 夏休みに観察する植物といえは
- 木を見て___を見ず
- 弓道で狙う
- 重たい物を持ち上げるのに必要
- 神主さんが儀式のときに唱える
- 英語でドルフィン
- 砂漠で活躍する動物
- くすぐりに弱い部分
- ___のつけどころがない、すばらしい作品
- 「あまり」とも
- ___あれば苦あり
- 浮き輪やビーチボールに入れる
- 事務や執筆は___ワーク

応募資格：当組合の被保険者及び被扶養者

締切日：令和6年9月30日(月)まで

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。

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、クイズの抽選、賞品の発送の目的にのみ使用いたします。

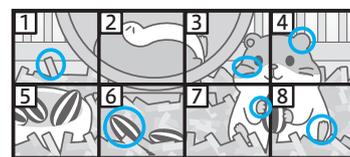
〈必要事項〉

- 解答
- 氏名
- 保険証の記号・番号
- 勤務先の事業所名
- 住所・郵便番号・電話番号
- 本誌及び当組合事業に対するご意見・ご要望

前号正解：1・3・4・6・7・8

【MY HEALTH WEB】

当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。



SDGs (エスディーゼズ: 世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標) でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切ることです。



料理制作 ■ 柴田 真希
(管理栄養士・料理家)

撮影 ■ 巢山 サトル
スタイリング ■ 大原 美穂



●エネルギー 455kcal
●食塩相当量 2.5g

しいたけは硬い部分を除けば石づきも軸も食べられる さつまいもときのこのタッカルビ

材料(2人分)

- 鶏もも肉 …………… 1枚 (250g)
 - さつまいも …………… 1/2本 (125g)
 - 玉ねぎ …………… 1/2個 (100g)
 - しめじ …………… 1袋 (100g)
 - しいたけ …………… 3個 (45g)
 - ごま油 …………… 大さじ1/2
- | | |
|---|-------------------|
| A | コチュジャン …………… 大さじ2 |
| | ケチャップ …………… 大さじ1 |
| | 酒 …………… 大さじ1 |
| | 砂糖 …………… 大さじ1 |
| | 塩 …………… 少々 |

きのこの

食エコ栄養 POINT

きのこに多く含まれるβ-グルカン(ベータグルカン)は食物繊維の一種で、免疫力を高めたり、アレルギーの予防・改善やコレステロールを下げるなどの効果が期待できます。また、腸内をきれいにする効果もあるので、大腸がんの予防にも役立つといわれています。

作り方

- ① 鶏もも肉をひと口大に切る。さつまいもは短冊切りに、玉ねぎはくし切りにする。しめじは手でほぐし、しいたけは軸も含めて薄切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れて炒める。半分くらい火が通ったら、さつまいもと玉ねぎを加えて5分ほど炒める。
- ③ しめじとしいたけを加えて炒め合わせ、全体に火が通ったらAを加えて味をととのえる。