



東プラ けんぽ

2025
初秋
NO.212

contents

- 令和6年度決算がまとまりました 2
- 被扶養者資格の調査を行います 4
- 新しい資格確認書の交付／マイナカードの有効期限 5
- 第三者行為 6
- インフルエンザ予防接種の費用補助／子宮頸がんとは 7
- ファミリー健康相談等のご案内 8
- 東プラ健保の健康課題！ 9
- 健康経営に取り組む事業所のご紹介 10
- 宿泊補助施設・宿泊優待利用施設 12
- レジャー施設等のご案内／
春のファミリーハイキング開催報告 13
- ウォーキングイベント／スポーツ施設のご案内 14
- 『いきいき健康づくり2025』参加者募集 15
- 免疫力を上げる／免疫力アップレシピ 16
- 高額療養費／東プラジャーナル 18
- 東プラジャーナル／脳トレチャレンジ 19
- ムーミンバレーパークのご案内 20

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



第159回組合会において、 令和6年度決算が承認されました

令和6年度決算においては、被保険者数、平均標準報酬月額、賞与支給額が予算数値を上回ったことから、平成28年度から9年連続の黒字決算となりました。

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、賞与支給額が予算数値を上回ったことから、前年度決算比8億3,592万円増の219億4,502万円となりました。

収入総額は、前年度決算比9億2,211万円増の229億4,409万円です。

〈支出〉

保険給付費は医療費等の増加により、前年度決算比4億8,340万円増の115億5,750万円となりました。高齢者医療制度への納付金・支援金等は、前年度決算

比7,823万円増で91億9,482万円、各種健診費等の保健事業費は前年度決算比2,912万円増の7億6,998万円となっております。

支出総額は、前年度決算比6億2,696万円増の222億1,571万円です。

〈収支〉

令和6年度収支は、7億2,838万円の黒字決算となったことから、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、賞与支給額が予算数値を上回りましたが、保険料率を18.2%から17.0%に引き下げたことにより前年度決算比5,847万円減の25億3,108万円とな

りました。一方、支出は、介護納付金が増加したことにより、前年度決算比1億3,459万円増の25億3,066万円となり、収支では70万円の黒字となりました。

令和6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6年6月7日 出席者…………… 124名
- 健康管理委員会の開催
令和6年10月22日 出席者…………… 90名
令和7年3月13日 出席者…………… 80名
- 組合ホームページ

事業所の編入促進活動

- 14事業所 …………… 402名加入

病気の予防

- 定期健診 …………… 9,725名
- 生活習慣病予防健診 …………… 21,020名
- 人間ドック…………… 11,130名
- 特定健康診査 …………… 27,689名
- 脳検査 …………… 105名
- 特定保健指導 動機付支援…………… 417名
積極的支援…………… 651名
- インフルエンザ予防接種…………… 16,197名
- 医療費通知
- ジェネリック使用促進通知…………… 4,256名
- 重症化予防 受診勧奨通知…………… 10,139名
保健師による受診指導…………… 123回

健康増進事業

- スポーツ施設利用
スポーツクラブルネサンス…………… 383回
コナミススポーツクラブ…………… 190回
スポーツクラブメガロス…………… 39回
- ファミリーハイキング
東京ディズニーリゾート…………… 2,021名
共通利用補助券等施設…………… 1,356名
味覚狩り …………… 1,804名

保養と休養

- 直営保養所
東プラ箱根 …………… 4,300名
湯之谷けんぽセンター…………… 1,075名
- 共同利用契約保養所
きぬがわ …………… 103名
とよさか…………… 75名
サンライズ熱海…………… 123名
上総一宮海浜 …………… 220名
伊豆山温泉保養所 …………… 111名
宿泊施設利用補助…………… 257名

令和6年度 収入支出決算概要

()内は割合

※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

国庫補助金収入
325,176 千円
(1.4%)

調整保険料収入
295,446 千円
(1.3%)

財政調整事業交付金
283,845 千円
(1.2%)

雑収入
82,401 千円
(0.4%)

出産育児交付金
8,174 千円

繰入金
4,032 千円

健康保険収入
21,945,021 千円
(95.6%)

合計 22,944,095 千円

支出

保険給付費
11,557,504 千円
(52.0%)

法定給付費
11,551,917 千円

付加給付費
5,587 千円

納付金
9,194,817 千円
(41.4%)

前期高齢者納付金
4,029,602 千円

後期高齢者支援金
5,165,189 千円

病床転換支援金
2 千円

退職者給付拠出金
24 千円

●被保険者数
42,485人

●平均標準報酬月額
358,119円

保健事業費
769,979 千円
(3.5%)

財政調整事業拠出金
294,764 千円
(1.3%)

事務費
283,407 千円
(1.3%)

営繕費
89,803 千円
(0.4%)

積立金
13,500 千円
(0.1%)

連合会費
9,041 千円

還付金
1,670 千円

雑支出
1,225 千円

合計 22,215,710 千円

収入支出差引額 728,385千円

残金処分内訳 準備金 727,729千円
財政調整事業繰越金 656千円

介護勘定

収入

雑収入
287 千円

介護保険収入
2,531,077 千円
(99.9%)

合計 2,531,364 千円

支出

介護納付金
2,530,567 千円
(99.9%)

介護保険料還付金
95 千円

合計 2,530,662 千円

●介護の被保険者数
24,963人

●平均標準報酬月額
395,654円

収入支出差引額 702千円

残金処分内訳 準備金 702千円

給付金などの適正な支払いのために 被扶養者資格の再確認を実施します

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します。みなさまのご理解とご協力をお願いします。

調査対象者と実施時期

マイナンバーを活用して、被扶養者の令和6年の収入を確認することにより、効率的に行います。調査の対象となった方には「調査票」を作成し、事業所経由で被保険者あてに送付します。

〈調査対象者〉

- 1 マイナンバーを活用した事前審査で令和6年の収入が、被扶養者の収入基準を超えていた方
→令和7年の収入を確認します。
- 2 別居中の父母
→令和7年の収入・仕送りの内容を確認します。
- 3 夫婦共同扶養の対象となっている子(配偶者が当健保組合に加入していない世帯の子)
→配偶者の令和7年の収入を確認します。

〈実施時期〉

令和7年9月

→事業所で取りまとめを依頼しておりますので、提出にあたっては、事業所の指示に従ってください。

必要書類

収入の種類により異なります。必要書類が添付されていないと被扶養者資格の再確認ができませんので必ず「調査票」に添付してご提出ください。



収入の種類など	必要書類
給与収入	給与明細書
不動産収入	直近の確定申告書・経費内訳書
事業収入	同上
年金収入	年金払込通知書
被保険者と別居中の方	仕送り内容を確認できる書類 ※通帳の写し、振込明細書の写し等

被扶養者の収入基準

被扶養者となるためには、「主として被保険者の収入によって生活していること」が必要で、下記のような基準があります。

- 1 同居している場合
対象者の年収が130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満、かつ、被保険者の収入の2分の1未満
- 2 別居している場合
対象者の年収が130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満、かつ、被保険者の収入の2分の1未満でその額が被保険者からの仕送り額より少ないこと
- 3 夫婦共同扶養の場合について
 - ① 夫婦間で収入が多い方が扶養することになります。
 - ② 夫婦間の収入格差が今後1年間で見込んだ収入の多い方の1割以内である場合は、届出により主として生計を維持する者の被扶養者とします。

新しい資格確認書の交付について

令和7年12月1日の保険証および資格確認書の有効期限到来にあたり、新しい資格確認書を交付します。

交付対象者

マイナ保険証の登録をしていない方で以下の①②のいずれかに該当する方

- ① 保険証をお持ちの方
- ② 有効期限が令和7年12月1日の資格確認書をお持ちの方

※健保組合への申請は不要です。

交付時期

令和7年10月(予定)

※事業主を通じて交付します。



保険証・古い資格確認書の返却について

返却は不要です。

※ただし、令和7年12月1日より前に資格喪失した場合は、事業所で回収します。

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限をご確認ください

健康保険証として利用できるマイナンバーカードの電子証明書には、有効期限があります。

この有効期限を過ぎたままにすると、健康保険証としての利用ができなくなりますのでご注意ください。

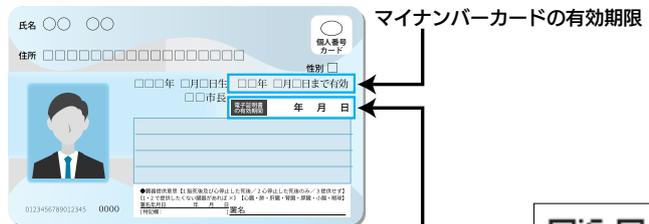
電子証明書の有効期限

年齢を問わず発行日から5回目の誕生日まで

更新手続きについて

有効期限の2～3ヵ月前にお住まいの市区町村から有効期限通知書が送付されますが、通知が来ていなくても有効期限の3ヵ月前から更新が可能です。

※更新手続きはお住まいの市区町村の窓口で行う必要があります。



電子証明書の有効期限記載のない方はマイナポータルよりご確認ください



詳細についてはこちら

「マイナンバーカードの電子証明書の有効期限に関するリーフレット」



自動車事故（第三者行為による傷病）にあったときは すみやかに 健保に届け出てください！



※1 保険証…マイナ保険証、資格確認書、従来の保険証

自動車事故など第三者の行為が原因で病気やけがをして治療を受けるときも健康保険を使うことができますが、その費用は本来加害者が支払うべきもので、健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えているだけです。

後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず健保組合に連絡のうえ、「第三者行為による傷病届」等の必要書類※2を届け出てください。

※2 任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。

たとえば、こんな場合が 第三者行為となります

- 自転車にぶつけられて、けがをしたとき
- 他人の飼い犬やペットなどにより、けがをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 外食や購入食品などで食中毒になったとき
- スポーツ中の接触や衝突など、他人の行為によりけがをしたとき

ただし、工作中や通勤中のけがの場合は労災保険の対象となり、健康保険は使えません。

自動車事故にあったら…



- 1 負傷状況を確認**
双方の負傷状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。
- 2 加害者を確認**
加害者の車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認します。
- 3 警察へ連絡**
どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう※3。
※3 自動車保険（任意保険）、自賠責保険（強制保険）で保険金を請求するときに必要な交通事故証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。
- 4 医療機関を受診**
一見無傷でも、あとで症状が出る場合があります。
- 5 健保組合へ連絡**
保険証※1を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡が必要です。

示談は慎重に！ 事前に健保組合に相談を！

自動車事故には後遺障害の危険がありますから、示談は慎重にしましょう。

なお、健康保険で治療を受けたときは、加害者と示談が結ばれると、健保組合が加害者または加害者が加入する保険会社に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする場合は、事前に健保組合にご相談ください。

インフルエンザを予防して 今年の冬も元気に過ごしましょう

インフルエンザを防ぐには、「手洗い・うがい」「栄養バランスのとれた食事」「しっかり休養」「体力づくり」などを行うことですが、インフルエンザ予防接種を受けることも有効です。

インフルエンザ予防接種補助

全国約3,600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、一人でも多くの方に予防接種を受けられるよう、接種費用の一部を補助しています。

【接種期間】 令和7年10月1日～令和8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、マイナ保険証等の資格がわかるものと「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.toshinkyoo.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、組合ホームページ「新着情報」に掲載します。

自分ごとととらえてほしい

子宮頸がん

多くの女性がかかる「子宮頸がん」は発見されやすく、また早期に治療すれば予後のよいがんです。

子宮頸がん検査を受けて早期発見を！

子宮の入り口（頸部）にできる子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（以下 HPV）の感染が関わっていることがわかっています。HPV は性交渉で感染しますが、多くの場合はがんになる前に消滅します。しかし、消滅せずに長期間感染が続くと、がんの発症につながるため、定期的に検査を受けることが必要です。検査には頸部の細胞を調べる「細胞診」とウイルスの有無を調べる「HPV検査」の2種類があります。



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(1のみ被保険者およびご家族)

- 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きます場合があります。

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。

専用ダイヤルにお電話を!



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。

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。

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)。

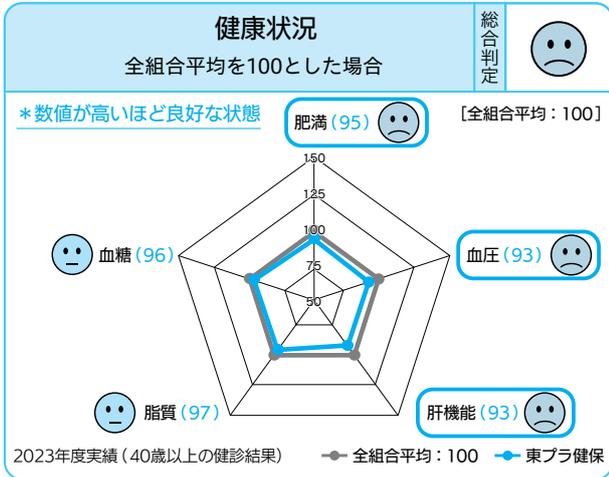
Best Doctors®およびベストドクターズは米国及びその他の国におけるBest Doctors,incの商標です。Best Doctors, Inc. は、Teladoc Health, Inc.およびTeladoc Health International, S.A.U.の一員です。

東プラ健保の健康課題！

〈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。



東プラ健保は、どの項目も平均よりも下回っており、特に、「肥満」「血圧」「肝機能」の結果が良くありません。健診で肥満などを指摘されているにもかかわらず、放置している人が多いのも特徴です。



健診結果で、要再検査・要治療と判定されている方は、速やかな受診をお願いします。

保健師からのアドバイス

肥満リスク



肥満は、糖尿病、高血圧、脂質異常症、心血管疾患、脳卒中、睡眠時無呼吸症候群など、多くの生活習慣病を引き起こすリスクとなります。また、膝や股関節など、運動器にかかる負担が大きくなって体を動かすことがますますおっくうになり、生活の質の低下につながりやすくなります。

これを防ぐには、栄養バランスのとれた食事を心がけることです。野菜などの食物繊維を多く摂り、油や糖分の多い食品の摂取を控えましょう。運動は、ウォーキングや水泳などの有酸素運動がおすすめです。

血圧リスク



高血圧は「サイレントキラー」と呼ばれ、自覚症状が少ないまま血管に負担をかけ続けることで動脈硬化を進行させ、心筋梗塞、狭心症、脳卒中、腎不全など、重篤な合併症を引き起こします。

高血圧を防ぐには、食生活においては減塩が基本となります。味付けには、酸味やスパイスを利用するほか、ハムや練り物・干物などの塩蔵食品の摂取に注意が必要です。併せて、ナトリウムの排出を促すカリウムを豊富に含んだトマトやほうれん草やバナナなどの野菜や果物をたっぷり摂ることも推奨されています。ウォーキングなどの適度な運動を習慣化し、質の良い睡眠やストレス解消も心がけましょう。

肝機能リスク



肝機能の数値（AST、ALT、γ-GTPなど）が高い場合、脂肪肝、アルコール性肝障害などの肝臓疾患が疑われます。これらは進行すると、肝硬変や肝臓がんへ移行するリスクがあるため、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足を解消することが大切です。

特に1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g、女性20g以上になると、脳梗塞や心筋梗塞といった生活習慣病や死亡のリスクが高まります。肝機能はもちろん、生活習慣病リスクを高めないためにも、1日当たりの適切な純アルコール摂取量を心がけること、週に1～2回の休肝日を設けることが大切です。

*純アルコール20gはビール（アルコール度数5%）500mL、日本酒（度数15%）1合、ウイスキー（度数43%）60mL程度
お酒の量 mL × (アルコール度数 % ÷ 100) × 0.8 = 純アルコール量 g

「銀の認定」からさらなるステップアップへ

「健康経営優良法人2025(中小規模法人部門)」 に認定された ウェーブロックグループの取り組みとは?

企業全体で職場の健康づくりに取り組むことを宣言し、健康優良企業を目指す「健康企業宣言」^{※1}で「銀の認定」を取得したウェーブロックグループ。同グループは、持株会社ウェーブロックホールディングス(株)のもと、(株)イノボックスや(株)ウェーブロック・アドバンスト・テクノロジーなどの主要事業会社を中心に幅広い分野で事業を展開する企業グループです。今年3月には、「健康経営優良法人2025(中小規模法人部門)」にも認定されました。健康経営^{※2}を重要な経営課題の一つと位置づけ、社員の健康増進に向けた取り組みを積極的に推進する同グループの取り組みについてお話をうかがいました。

※1 全国健康保険協会の登録商標です。 ※2 NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「銀の認定」に続き、「健康経営優良法人」の認定にも チャレンジされた想いについてお聞かせください

荻荘執行役員 CHRO (以下、荻荘) 私たちは、「健康は社員一人ひとりの幸せの基盤である」という考えのもと、すべての社員の“心と体の健康”を企業活動の原点としています。

会社にとって最大の財産は「人」です。だからこそ、健康は単なる福利厚生ではなく、社員一人ひとりの人生を支える土台であると考え、積極的に健康経営に取り組んできました。「銀の認定」は、私たちの土台づくりの第一歩でした。しかしその一方で、「私たちはもっとできる」という想いが強くなり、健康経営優良法人(中小規模法人部門)へのステップアップにチャレンジしました。

具体的にどんなことに取り組みましたか?

木村さん(以下、木村) まず健康診断を100%受診してもらうことを目標にしました。特定健診の対象年齢を以前の40歳以上から35歳以上に引き下げ、より若い年齢から人間ドックの補助を受けられるようにしました。また、がん検診や脳ドックといったオプション検査の費用補助による「早期発見」を支援しています。

関根部長(以下、関根) メンタルヘルスに関しては、ストレスチェックを全事業所で実施しています。法律で定められた50人以上の事業場だけでなくグループ全体で実施し、希望する方がいれば規模にかかわらず相談が可能です。

働き方や休暇制度はいかがですか?

関根 コロナ禍で感染拡大が始まった頃、社長が健康と安全を最優先し、公共交通機関利用を避け、在宅勤務を命じました。当時は準備不足でしたが、今ではハイブリッドワークが定着しています。

休暇制度については、勤続年数に応じて5年単位で休暇が付与される「リフレッシュ休暇制度」があります。また、「積み立て有給休暇制度」を導入しており、通常の有給休暇の失効分を年間8日まで積み立てて、有給とは別に利用できるしくみとしています。介護休業を利用しても足りない場合の介護に係る備えとしたり、自身の重い健康問題が発生した際や、災害等で業務再開までに時間を要する際にも利用できます。

このほか、永年勤続表彰制度もあり、10年、20年の10年ごとの節目には金銭が支給されます。

フレックスタイム制や全社員を対象とした時間単位の有給休暇なども導入し、多様なライフスタイルに合わせた柔軟な勤務環境を実現しています。

貴グループの健康課題と、その改善のための取り組みなどを教えてください

荻荘 当グループでは、健保組合から提供いただく健康データとスコアリングレポートを活用し、客観的な視点から健康課題の可視化に努めています。

その分析の中で浮かび上がってきたのが、「血糖リスクの悪化」や「肥満・血圧・血糖リスクの増加傾向」でした。これを重要な健康課題ととらえ、具体的な対策を講じています。

木村 日常的な取り組みとして、全拠点に“オフィスで野菜”を常設し、例えば休憩中にこれまでお菓子を食べていた人が、野菜や健康食品に自然に手が伸びる環境づくりを進めてきました。



▲冷蔵庫に新鮮なサラダなどがオフィスに届けられるサービス“オフィスで野菜”

また、社内での健康セミナーや動画配信、運動器具および血圧計の設置など、社員が自然と健康を意識できるしくみも取り入れています。動画は長時間視聴が難しい社員もいるため、約3～5分くらいでコンセプトを伝えられるものを配信しています。今後は運動コンテンツを増やしたいと考えているところです。

荻 荘 社員自身が自発的に健康に向き合う空気づくりを大切にしていますが、会社がどれだけ制度や環境を整えても、最終的に自分の健康を守るのは“自分自身”です。だからこそ今後は、社員一人ひとりが健康リテラシーを高め、自らの健康と向き合える力を育む取り組みをさらに充実させていきたいと考えています。

■ ご自身の健康づくりについてお聞かせください

荻 荘 健康経営を推進する立場として「まずは自分が実践者であること」が大切だと常に意識しています。毎朝のストレッチや十分な睡眠の確保など、生活習慣を整えることに加え、週末には必ずテニスで体を動かすようにしています。このテニスは、単なる運動習慣にとどまらず、仕事でも家庭でもない“サードプレイス”としての大切な居場所になっています。年齢や職種を超えた仲間たちとの会話や競技を通して、心身が自然とリフレッシュされ、自分を取り戻せる時間になっていると実感しています。

社員一人ひとりが大好きな趣味の世界、自分にとっての“サードプレイス”を見つけてほしいと願っています。

■ 最後に社員や読者の皆様にメッセージをお願いします

荻 荘 私たちは、健康を「義務」ではなく「権利」、そして「希望」だと捉えています。この会社で働く誰もが、自分の人生を大切にできること。それが健康経営の本質だと考えています。会社ができることには限界がありますが、会社が「本気で社員を思っている」と感じてもらえるように、私たちはこれからも全力で伴走していきます。健康は、明日を変える力です。ともに、笑顔で、元気に、未来をつくっていきましょう。



▲社員の健康を支える皆さま。左から荻荘執行役員、坂内さん、曾根さん(曾根企画)、木村さん、恩田課長、関根部長(右上)

銀の認定・健康経営優良法人 取得事業所一覧

令和7年7月1日現在

事業所名	健康企業宣言	2025年度健康経営優良法人	
	(銀の認定)	大規模法人部門	中小規模法人部門
旭化学合成株式会社	○		
株式会社イノベックス	○		○
ウインテック株式会社	○		○
株式会社ウェーブブロック・アドバンスト・テクノロジー	○		○
ウェーブブロックホールディングス株式会社	○		○
株式会社KBホールディングス	○		
株式会社コバヤシ	○		
大成ファインケミカル株式会社	○		○
大成ファインケミカル株式会社機能商品事業部	○		
大成ホールディングス株式会社	○		○
大成ラミックグループ株式会社		○	
中興化成工業株式会社	○		
中興ベルト株式会社	○		
株式会社東光	○	○	
パナック株式会社	○		
株式会社ヤン・アルファ	○		○
雪ヶ谷化学工業株式会社	○		○
株式会社吉田	○		○
吉田コスメワークス株式会社	○		○
吉田プラ工業株式会社	○		○
株式会社ワールドケミカル	○		

健康づくり事業のご案内

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

①…伊藤園ホテルズ ②…休暇村 ③…プリンスホテル ④…大江戸温泉物語 ⑤…セラヴィリゾート泉郷 ⑥…ムーンホテルズ



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

東海・北陸

(静岡) ① 伊東園ホテル
(静岡) ② 富士
(富山) ③ 宇奈月グランドホテル
(愛知) ④ 名古屋プリンスホテル スカイトワー
(三重) ⑤ TAOYA 志摩
(三重) ⑥ ホテルアルティア鳥羽

北海道・東北

(函館) ① 湯の川観光ホテル祥苑
(秋田) ② 十和田プリンスホテル
(岩手) ③ 湯守ホテル大観
(山形) ④ 庄内羽黒
(宮城) ⑤ TAOYA 秋保
(福島) ⑥ 裏磐梯レイクリゾート 五色の森

中国・四国

(鳥取) ① Premium 斉木別館
(広島) ② 安芸グランドホテル
(広島) ③ 大久野島
(岡山) ④ 輝乃湯
(香川) ⑤ ホテルレオマの湯
(愛媛) ⑥ 道後

関東・甲信越

(栃木) ① 鬼怒川ロイヤルホテル
(新潟) ② Premium 汐美荘
(東京) ③ 品川プリンスホテル
(神奈川) ④ 新横浜プリンスホテル
(長野) ⑤ 軽井沢プリンスホテル
(山梨) ⑥ AMBIENT 八ヶ岳コテージ

九州

(福岡) ① 志賀島
(長崎) ② 雲仙東洋館
(熊本) ③ 天草ホテル亀屋
(大分) ④ 別府清風
(宮崎) ⑤ 日南海岸 南郷プリンスホテル
(沖縄) ⑥ ザ・ムーンビーチミュージアムリゾート

近畿

(滋賀) ① びわ湖大津プリンスホテル
(京都) ② ザ・プリンス京都宝ヶ池
(奈良) ③ 吉野山 名園の宿 竹林院群芳園
(大阪) ④ 箕面観光ホテル
(兵庫) ⑤ 南淡路
(和歌山) ⑥ 南紀白浜温泉 柳屋

宿泊優待利用施設

- **ダイワロイネットホテルズ**
ダイワロイネットホテル 全国77施設10%off
- **リブマックスホテル&リゾート**
ビジネスホテル10%off リゾートホテル20%off
ホテルリブマックス 全国176施設で利用可能
- **HMI ホテルグループ**
全国43施設 5～10%off
ホテルパールシティ ホテルクラウンパレス
三日月シーパークホテル安房鴨川・勝浦 など
- **グランビスタホテル&リゾート**
全国11施設 15%off
ホテルインターゲート 神戸須磨シーワールドホテル
鴨川シーワールドホテル 白良荘グランドホテル など

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。



優待利用施設プロモコード・ID・パスワード

秋の行楽シーズン到来！ 補助や優待を利用して出かけよう！

レジャー&日帰り温泉優待利用施設 **NEW!**

●サンリオピューロランド

東京都多摩市落合1-31
(小田急・京王線多摩センター駅より徒歩6分)

東ブラ加入員限定

9月13日～11月30日の期間、
1日パスポート料金1人1,000円割引で利用可能

詳細は同封のチラシをご覧ください。



●ムーミンバレーパーク

埼玉県飯能市宮沢327-6
(西武池袋線飯能駅よりバス13分)

専用サイトからの予約で

1デーパス おとな4,300円⇒3,700円
こども1,300円⇒1,000円

詳細は裏表紙の案内をご覧ください。



●東京豊洲 万葉倶楽部

東京都江東区豊洲6-5-1(ゆりかもめ市場前駅から徒歩4分)

東京湾の風景を眺めながら湯浴みができる露天風呂をはじめ、東京ベイサイドの景色を360°楽しめる大人気スポットの展望足湯庭園などで、名湯として知られる「箱根温泉」と「湯河原温泉」を満喫できます。

入館料には館内着・タオル・バスタオルの貸し出しも含まれ、手ぶらでお気軽に入館できます。



※男性露天風呂

WEBクーポンの使用で

マル得セット入館料

大人3,850円 ⇒ 3,500円

WEBクーポンは
コチラ▶▶▶▶▶



※子ども・幼児の入館料には使用できません。
※入湯税150円が別途かかります(12歳未満は非課税)
※利用に際して、休館日並びに利用規定を東京豊洲万葉倶楽部ホームページにてご確認ください。

春のファミリーハイキング

令和7年4月～5月にいちご狩りと潮干狩りを実施しました。
たくさんのお申込み、ご参加いただきありがとうございました。

たくさんのご参加
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

令和8年度のいちご狩り、潮干狩りは令和8年2月頃からMY HEALTH WEBで募集予定です。
ご参加お待ちしております！

宿泊補助など各種健康づくり事業の申込は「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

／あるふえす／

秋も

ウォーキングイベント

「歩Fes.」にご参加ください!

『MY HEALTH WEB (MHW)』にて、ウォーキングイベント「歩Fes. (あるふえす)」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!



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8月22日(金)～9月21日(日)

イベント開催期間：令和7年9月22日(月)～11月23日(日)



スマートフォンの
アプリを利用するよ!

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)、「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。

乗馬体験

実はダイエット効果あり!?(45分の騎乗で約430kcal消費)
運動が苦手な方にもおすすめ!



乗馬クラブクレインの体験レッスンに補助を受けて利用できます。

試乗45分コース

(1名につき/年度内1回まで)

利用料金
5,500円

補助金額
2,000円

自己負担額
3,500円

- ・保険料として1名あたり別途210円が必要です。
- ・装具レンタル料(ヘルメット・エアバックベスト・ブーツ)は利用料金に含まれます。

各施設へ直接予約後、『MY HEALTH WEB』より補助申請を行ってください。

施設一覧は
こちら →



東日本プラスチック健康保険組合 限定

ライザップが作ったコンビニジム チョコザップ



今なら chocoZAP 初月が 0円になるキャンペーン

キャンペーン内容

初月

一般会員 月額料金

3,278円(税込) ▶ 0円

2ヵ月目以降

一般会員 月額料金有

3,278円(税込)
※前払いで発生します

有効期間

2025年9月1日～30日まで

Webで
簡単入会!



①



メール登録

②



お客様情報入力

③



カード登録

クーポン
コードは
ここで入力

★③カード登録時に**特別クーポンコード**を入力ください

※入会時に利用できる特別クーポンコードの適用は、ご入会いただく時点でchocoZAPの有料会員ではない方が対象です。

chocoZAPの有料会員(何らかのプランご利用がある方)、chocoZAP休会中の方、現在RIZAP特定保健指導プランの参加者は対象外となります。

※クーポンコード利用の場合、月額定額プランのみ適用となり、初月の月会費(日割)が無料となります。入会時に2ヵ月目の月額3,278円(税込)は発生します(3ヵ月以降も同金額となります)

※クーポンコードを入力せずに決済いただいた場合、特典は適用されません(利用せず入会の場合は修正できません)

※利用後の退会をご検討の場合、chocoZAPよくあるご質問「退会・解約・休会」のページをご参照ください

https://faq.zapan.fit-24.jp/chocozap_faq/qa/3_17

※SNS等の転載は禁止します。ご家族・知人へのチラシ・クーポンコードの共有は可能です。

10月～11月開催

医療費適正化運動月間
健康づくり強調月間

参加
無料



いきいき

健康づくり

2025

申込期間

9/1 Mon ▶▶ 9/30 Tue

参加者募集

楽しみながら健康づくり!

ウォークラリー

- 10/4 土 国営昭和記念公園 500名
- 18 土 都立葛西臨海公園 500名
- 26 日 都立上野恩賜公園 500名
- 11/29 土 東京ベイサイドツーデymarチ
・5/10/20/30kmコース(1日目) 計500名
・Women's Lesson Walk 100名
- 30 日 東京ベイサイドツーデymarチ
キッズウォーキングフェスティバル 80組
約300名

各500名 スマホスタンプラリー

- 11/2 日 歴史ある石畳の神楽坂と近代建物を巡る
- 8 土 月島の中洲を巡り 食の街・築地へ
- 15 土 江戸・明治の文化から現代へ
日本橋小粋さんぽ
- 22 土 水と緑を感じて公園さんぽ 木場・清澄

女性限定 各100名 秋空ヨガ in ベイサイド

10/25 土 ブリリアランニングスタジアム

- Lesson 1 1日のスタートを整えるモーニングヨガ
- Lesson 2 ～心身を整える～リフレッシュヨガ
- Lesson 3 ヨガワールドチャンピオンによるヨガ
- Lesson 4 心と体をほぐすリセットヨガ
- Lesson 5 ゲストスペシャルレッスン



GUEST 松本莉緒さん

Enjoy RUN 2025

11/24 祝 江東区夢の島競技場

- 100名 RUN クリニック **ピギナーのための** RUN クリニック講師 猫ひろしさん
- 50組 親子ラン 未就学児 小学低学年 小学高学年
- 70チーム リレーマラソン 5 km 10 km 20 km

健康測定コーナー

血管年齢と体脂肪を無料でチェック。会場へ応援に来た人も測定OK！
結果について保健師等より説明・アドバイスを受けられます。

500名 健康づくり Zoom LIVE 配信 オンラインレッスン

- 10/1 水 毎日開催 1か月間 40本以上のレッスンが何度でも参加OK！
▶▶ 31 金 ヨガレッスン
- 10/5 日 東振協オリジナルレッスン第1弾
セルフマッサージ&呼吸法
- 10/20 月 東振協オリジナルレッスン第2弾
寝る前のナイトストレッチ

参加資格 被保険者およびその家族、都民等

申込方法 WEB申込 (9/1～9/30)
<https://www.toshinkyō.or.jp/event/>



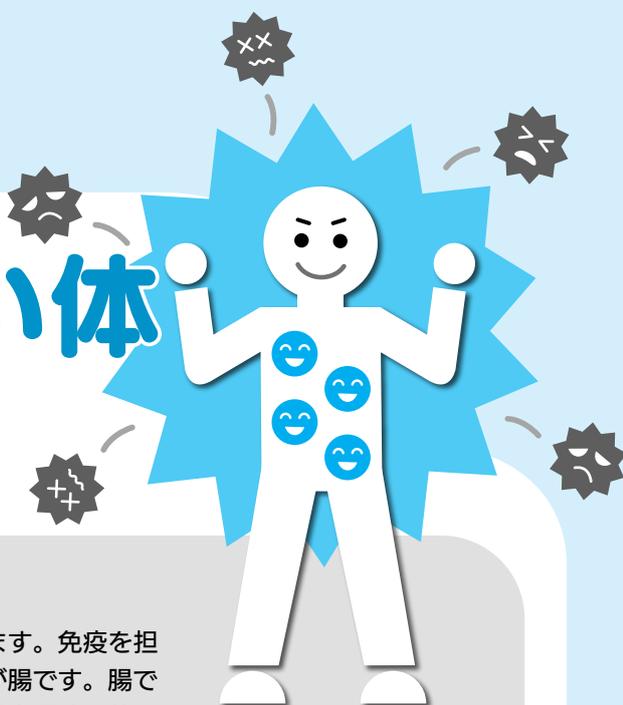
※イベント詳細は東振協いきいき健康づくり専用サイトに掲載します。
(8月中旬頃 OPEN 予定)
※イベント内容が一部変更となる場合があります。予めご了承ください。

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

東振協「いきいき健康づくり」事務局
<https://www.toshinkyō.or.jp/event/>



免疫力を上げて、 病原体に負けない体 をつくろう！



免疫力とは？

細菌やウイルスなどの病原体から体を守る力のことを免疫力といいます。免疫を担う免疫細胞は全身に存在していますが、もっとも多く集まっているのが腸です。腸で免疫細胞の動きが高まれば、全身の免疫力も高まることから、近年は腸内環境を整える「腸活」が注目されています。

免疫力を上げるためには、たんぱく質などの栄養素を摂るとともに、腸内環境を整えることがおすすめです。日常生活に取り入れて、感染症が流行する秋や冬も元気に過ごしましょう。

◆免疫力アップに 役立つ栄養素

- たんぱく質** 免疫細胞の材料になる
- ビタミンA・C** 鼻やのどなどの粘膜の健康を守る
- β-カロテン** 強い抗酸化作用があり、病気を予防する
- β-グルカン** 食物繊維の一種で、腸内の免疫細胞を活性化する

◆腸内環境を 整えるポイント



- 食生活** 腸内の善玉菌を増やす食材を摂る
 - ・発酵食品…ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を含む
 - ・オリゴ糖を含む食品…善玉菌のエサになり、腸の善玉菌を増やす
 - ・食物繊維を含む食品…腸を刺激してお通じを促す、腸の有害物質を排出する、善玉菌を増やす
- 運動** ウォーキングなど適度な運動で、腸の蠕動運動を促す
- 睡眠** しっかり眠ることで腸が働き、翌朝のお通じにつながる

おすすめの食材

- ・ヨーグルト (た、オ、発)
- ・納豆 (た、食、発)
- ・チーズ (た、発)
- ・きなこ (た、オ)
- ・にんじん (A、カ、食)
- ・ブロッコリー (C、カ、食)

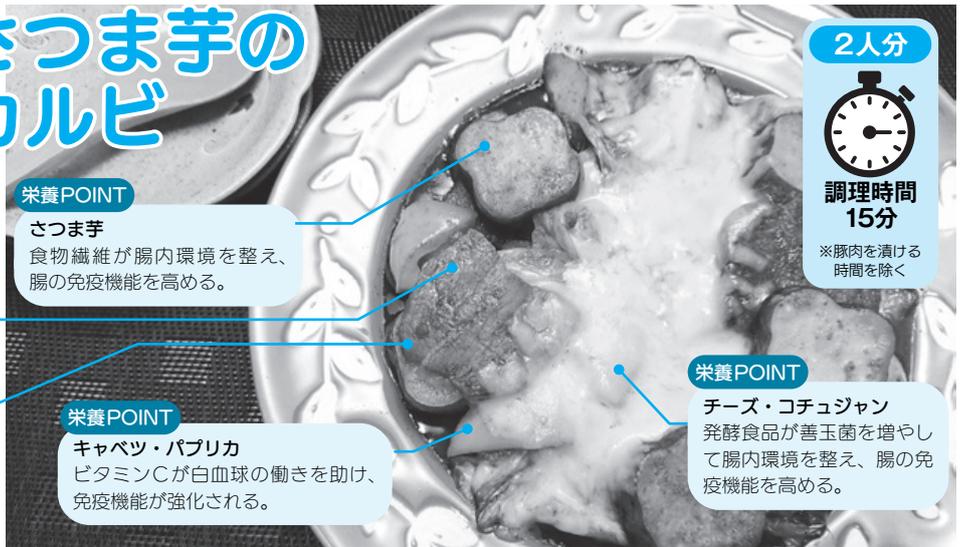


- ・かぼちゃ (A、カ、食)
- ・ほうれん草 (A、C、カ、食)
- ・さつまいも (C、食、オ)
- ・玉ねぎ (食、オ)
- ・きのこ類 (グ、食)
- ・肉類、魚類 (た)

※ た=たんぱく質
A=ビタミンA
C=ビタミンC
カ=β-カロテン
グ=β-グルカン
食=食物繊維
オ=オリゴ糖
発=発酵食品

下記のような食材を意識して摂りましょう。
一度に同じ食材を大量に摂るのではなく、毎日適量を継続して摂ることが大切です。

豚バラ肉とさつまいのチーズデジタルビ



2人分



調理時間
15分

※豚肉を漬ける時間を除く

栄養POINT

豚肉

たんぱく質は免疫細胞や抗体の主成分。不足すると免疫力の低下につながる。

栄養POINT

生姜・にんにく

血行を良くして体温を上げ、白血球の働きを正常に保つ効果が期待できる。

栄養POINT

さつまい

食物繊維が腸内環境を整え、腸の免疫機能を高める。

栄養POINT

キャベツ・パプリカ

ビタミンCが白血球の働きを助け、免疫機能が強化される。

栄養POINT

チーズ・コチュジャン

発酵食品が善玉菌を増やして腸内環境を整え、腸の免疫機能を高める。

材料

- 豚バラ肉……………120g (焼肉用)
- さつまい……………1/2本弱 (100g)
- キャベツ……………2～3枚 (100g)
- 黄パプリカ……………1/4個 (40g)
- ごま油……………小さじ1
- ピザ用チーズ……………30g
- 酒……………大さじ1
- コチュジャン……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1/2
- 濃口醤油……………小さじ2
- おろし生姜……………小さじ1/2
- おろしにんにく…小さじ1/4

作り方

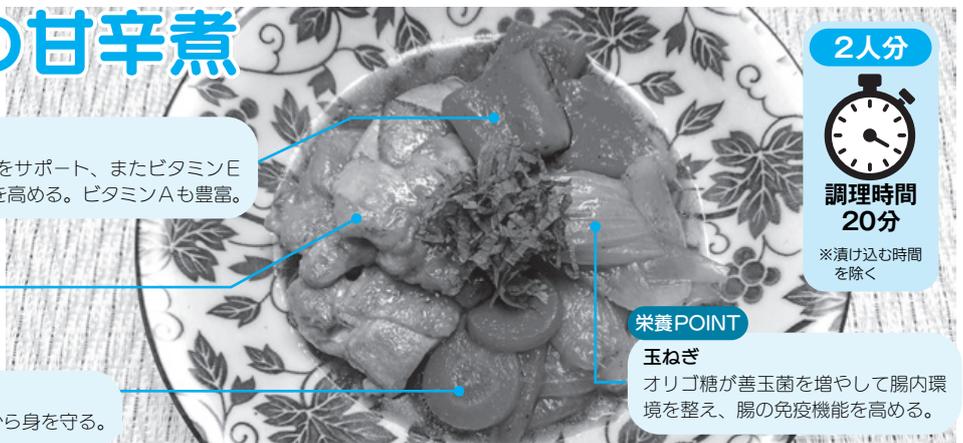
- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。Aの調味料を混ぜたら、大さじ1だけ豚肉に揉み込み、10分程置いておく。
- ② さつまいは1cm幅の輪切り（大きければ半月切り）にして耐熱皿に移し、ラップをしてレンジで2分加熱する。キャベツはざく切り、パプリカは乱切りにする。
- ③ 油を熱したフライパンに豚肉を並べ、両面に焼き色がついたらいったん取り出す。さつまい、キャベツ、パプリカ、焼いた豚肉の順にのせ、フタをして弱めの中火で3分蒸し焼きにする。
- ④ Aの調味料の残りを加え、全体を混ぜ合わせたらフタをし、弱火で2分蒸し焼きにする。チーズをのせて加熱し、溶けたら完成。



1人あたりの栄養成分

カロリー：427kcal たんぱく質：14.3g
脂質：27.1g 炭水化物：27.8g 食塩：1.8g

鶏と玉ねぎの甘辛煮



2人分



調理時間
20分

※漬け込む時間を除く

栄養POINT

かぼちゃ

ビタミンCが白血球の働きをサポート、またビタミンEが血行を促進して、免疫力を高める。ビタミンAも豊富。

栄養POINT

鶏肉

たんぱく質は免疫細胞の主成分。不足すると免疫力の低下につながる。

栄養POINT

にんにく

ビタミンAが皮膚や粘膜を強化し、ウイルスから身を守る。

栄養POINT

玉ねぎ

オリゴ糖が善玉菌を増やして腸内環境を整え、腸の免疫機能を高める。

材料

- 玉ねぎ……………小1個 (160g)
- かぼちゃ……………80g
- にんにく……………10g
- 鶏もも肉……………1枚弱 (200g)
- 砂糖……………小さじ1
- 小麦粉……………大さじ1/2
- ごま油……………大さじ1/2
- 水……………3/4カップ (150cc)
- 酒……………小さじ2
- みりん……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- 酢……………小さじ1
- 濃口醤油……………大さじ1.5
- 大葉……………4枚

作り方

- ① 玉ねぎはくし切りに、かぼちゃは2～3cm角に切る。にんにくは5mm幅の輪切りにする。
- ② 鶏肉は皮面にフォークを数か所刺して穴を開け、一口大に切る。ビニール袋等に鶏肉と砂糖を入れてもみこんだら、小麦粉を加えてさらにもむ。
- ③ フライパンにごま油を熱し、鶏肉を皮目から入れて焼く。全体に焼き色がついたら水と玉ねぎを入れ、煮立ったらかぼちゃ、にんにく、Aを入れて混ぜる。フタをして弱火で7～8分煮る。
- ④ フタを開けて醤油を加え、やさしく混ぜ合わせる。5分を目安に、煮汁が少なくなるまで中火で煮たら完成。器に盛り、千切りにした大葉を添える。



1人あたりの栄養成分

カロリー：351kcal たんぱく質：18.9g
脂質：17.2g 炭水化物：27.1g 食塩：2.1g

手術・入院等で医療費が高くなったとき、高額療養費が支給されます



被保険者又は被扶養者の入院や長期にわたる外来診療など医療費が高額になったときは、当組合から「高額療養費」を支給します。

マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、限度額情報が提供され、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。限度額適用認定証の事前申請は不要となります。

また、被扶養者には当組合独自の付加給付があります。高額療養費・付加金の詳細は当組合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

- ※マイナ保険証とは、マイナンバーカードに保険証の利用登録をしたものです。マイナンバーカードの発行、マイナポータル等での利用登録が必要となります。
- ※当組合の高額療養費・付加金は、被保険者から申請書の提出が必要です。
- ※都道府県・市区町村から医療費助成(乳幼児・ひとり親・重度心身障害者等)を受けている方は、付加給付の対象外となる場合があります。

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、控除される保険料も変わります。

10月に支払われる給与から新しく決め直された保険料となります。

東プラ健保共済会からのお知らせ

春の斡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す。今後予定する斡旋商品等をご紹介します。

- ①がん保険等の募集について…令和7年11月頃を予定。
- ②花粉症予防対策商品斡旋…令和8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)

組合の現況 (令和7年6月末日現在)



事業所数

543件



被保険者数

合計	41,852名
男	28,607名
女	13,245名



被扶養者数

26,847名
(扶養率) (0.6415)



平均標準報酬月額

平均	360,128円
男	405,386円
女	262,378円

公告

【編入事業所】

名称	所在地	年月日
(株)ツバキスタイル	東京都中央区	令和7年4月1日
(株)BEAUTYCLE	佐賀県神埼市	令和7年4月1日
九州キョーラクテクノ(株)	大分県中津市	令和7年4月1日
大成ファインケミカル(株)分散・コーティング事業部	千葉県成田市	令和7年4月1日
大成ラミック(株)	埼玉県白岡市	令和7年4月1日
DANGANフィルム(株)	埼玉県白岡市	令和7年4月1日
DMノバフォーム(株)	長野県上高井郡	令和7年7月1日
DMノバフォーム(株)岡山工場	岡山県津山市	令和7年7月1日
DMノバフォーム(株)青森事業所	青森県南津軽郡	令和7年7月1日

【削除事業所】

名称	所在地	年月日
サンテラ(株)	東京都中央区	令和6年11月1日
(株)愛和	東京都台東区	令和6年11月6日
愛和総業(株)	東京都台東区	令和6年11月6日
(株)バリュープラス	東京都千代田区	令和7年1月1日
国分プレジジョン(株)	茨城県北茨城市	令和7年4月1日
大成化工(株)	千葉県成田市	令和7年4月1日
西部樹脂(株)	福岡県福岡市	令和7年4月1日
(株)キッチンスタ	茨城県筑西市	令和7年4月1日
佐々木合成(株)	東京都世田谷区	令和7年6月11日

【所在地変更事業所】

名称・所在地	旧所在地	年月日
(株)マルシン 埼玉県さいたま市	東京都台東区	令和5年11月1日
(株)マルシン 東京都台東区	埼玉県さいたま市	令和7年1月1日
大成ファインケミカル(株) 東京都葛飾区	千葉県旭市	令和7年4月1日
(株)明王化成 神奈川県横浜市	東京都大田区	令和7年4月9日
T3建設事業協同組合 埼玉県さいたま市	東京都中央区	令和7年4月15日
カロラータ(株) 東京都文京区	東京都豊島区	令和7年6月2日

【名称変更事業所】

新名称	旧名称	所在地	年月日
大成ラミックグループ(株)	大成ラミック(株)	埼玉県白岡市	令和7年4月1日

脳トレ チャレンジ

ご応募いただいた正解者の中から50名様に Quo カード Pay をプレゼントします。

※正解者多数の場合は抽選となります。

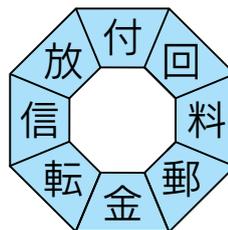
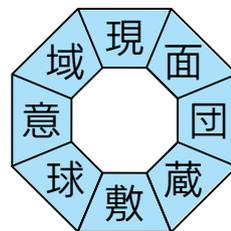
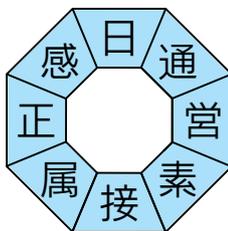
漢字ダイヤモンド

©スカイネットコーポレーション

周囲の漢字と二字熟語ができるように、中央の空欄に漢字を書き入れてください。最後に、中央に入れた4つの漢字を組み合わせることができる四字熟語を教えてください。



このように歌詞・演歌...などの二字熟語ができるようにします。



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

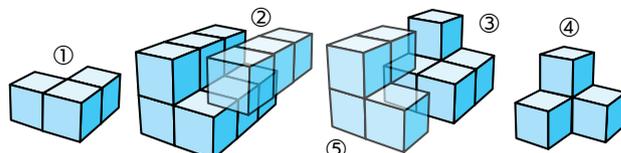
【MY HEALTH WEB】

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9月30日(火)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。

前号正解：①と④



Moi Club

MOOMINVALLEY
—PARK—
©Moomin Characters™

ムーミンバレーパークの 企業向け福利厚生サービス「モイクラブ」

優待価格で ムーミンバレーパーク行こう！

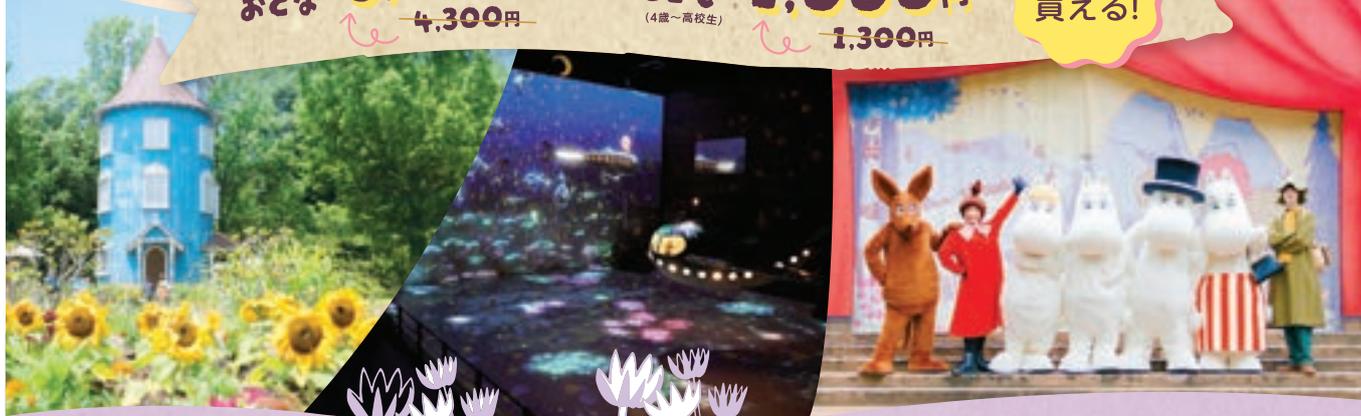
お得に



おとな **3,700円**
~~4,300円~~

子ども **1,000円**
(4歳~高校生) ~~1,300円~~

当日も
買える！



お得なチケット購入は
こちらから！

東日本プラスチック健康保険組合

STEP 1



専用販売ページへ

STEP 2



「チケット購入に
すすむ」を押して
日付を選ぶ

STEP 3



購入者情報を
入力して
クーポンコードを入力

クーポンの有効期間：2025年1月1日～2026年3月31日

購入後

登録した
メールアドレスに
デジタルチケットが
届きます



スマホで
スムーズに入園！

当日パークのエントランススタッフに
電子チケットをご提示ください

●必ずアンビュー！MoiClub専用ページからご購入ください。
●ご来園指定日・券種をお間違いないよう十分ご注意ください。購入後の変更はできません。
●キャンセルは来園日前日まで可能です。当日チケットは払い戻しできません。●個人会員本人と、その家族または同居の方がご購入いただけます。●来園前には必ず最新の営業時間、施設情報などを公開HPでご確認ください。●画面はイメージです。掲載料金とは異なる場合があります。

metsä
village.

隣接するメツァビレッジでは
クーポンブックをプレゼント！

●メツァビレッジのインフォメーションで購入画面を提示するとクーポンブックがもらえます。●1回につき最大10枚まで。