

# APOLLON

vol.  
**54**

2019年(令和元年)  
9月

リフレッシュ特集

## 東電健保の契約施設

# APOLLON (アポロン) が 新しくなりました!

令和の時代とともに、本誌もリニューアル!  
ロゴもキャラクターも誌面も一新しました。  
今号から、令和版アポロン君と、  
相棒のウサギのサッチャンが、  
皆さまに健康情報をお届けします!



表紙企画  
「アポロンを探せ!」も  
楽しんでね!  
表紙のお花の中に  
僕が3人隠れているよ。  
見つけてね!

## APOLLON PROFILE

アポロンはギリシャ神話のオリュンポス十二神の一神。医術をつかさどり、人間のあらゆる文化活動の守護神であり、太陽神でもあります。令和版アポロン君のTシャツの胸に輝く太陽はその証。弾ける笑顔、飛び切りの明るさで、皆さまを幸せに導きます。

## Contents

- 2 リフレッシュ特集  
**東電健保の契約施設**
- 11 表紙で振り返る  
平成版「アポロン」25年の歴史
- 14 江戸川健保が解き明かす!  
#1 医療共済会と健康保険組合の違い  
#2 整骨院・接骨院(柔道整復師)で保険証は使える?
- 16 スマート栄養学  
お酒をよきパートナーに……①
- 17 information 東電健保からのお知らせ  
東電健保婦人科検診のご案内  
予防接種費用補助のご案内
- 20 スマートレシビ  
お酒をよきパートナーに……②  
刺し身のめかぶ和え

## リフレッシュ特集

# 東電健保の 契約施設

大好評の本企画。今号も現地取材をもとに、  
とっておきの施設情報をお届けします。  
秋から冬、そして春へ。  
心と身体のリフレッシュに  
東電健保の契約施設をお役立てください。

補助対象者、利用補助額、利用方法は、各施設によって異なります。  
詳細は、東電健保 HP にすぐにアクセスできる QR コードからご確認  
ください。施設紹介ページにも、施設 HP にアクセスできる QR  
コードを掲載しています。ご活用ください。

### 契約保養施設



利用方法



施設一覧

### 契約健診機関



利用方法



施設一覧

### 提携契約施設



利用方法

### 契約スポーツ施設



利用方法

契約保養施設



# いそぎ温泉 ホテルニュー白亜紀

茨城

茨城県ひたちなか市磯崎町 4604 ☎029-265-7185

施設HPに  
Access!



ついに茨城エリアの保養施設と契約!!  
露天風呂から眺める朝日は格別!!

都心からのアクセスも至便。鹿島灘を望む高台に位置し、天然温泉100%の露天風呂からは大海原を一望できます。高評価の夕食は地元漁港から仕入れるこだわりの活海鮮が中心。2019年4月には「Pacific rest」をコンセプトにした客室も新設。太平洋に臨むこのホテルで“平和で穏やかな休息”をとってほしいという願いが込められています。



### 客室・温泉

客室は、洋室・和室・和洋室とバリエーション豊か。一番人気は露天風呂付き客室。潮風を肌を感じながら、海面を茜色に染める朝日をお楽しみください。



### お食事

地産地消を意識した献立が好評。驚きのコスパとの口コミも!!



ENJOY  
周辺ガイド

### 国営ひたち海浜公園

ひたちなか市馬渡字大沼 605-4  
☎029-265-9001

絶景は春のネモフィラだけではありません。もこもことした丸い姿が愛らしく、秋になるとレッドカーペットのように鮮やかに紅葉するコキアも一見の価値あり!



さかつらいそさき

### 酒列磯前神社

ひたちなか市磯崎町 4607-2  
☎029-265-8220

本殿へ続く約300mの参道は樹叢(じゅそう)と呼ばれる自然林のトンネル。「宝くじが当たる」パワースポットとしても人気。境内の亀の像の頭をなでると御利益が!

### 神磯の鳥居

東茨城郡大洗町磯浜町  
☎029-266-0788 (大洗観光協会)

日の出の名所としても有名、早起きをして写真を撮りに出かけましょう。



### 那珂湊おさかな市場

ひたちなか市湊本町 19-8  
☎029-263-6779 (事務局: 丸木水産)

水揚げされたばかりの魚介類をお得に買える観光市場。海鮮料理店やお寿司屋さんが軒を連ね、どこに入ろうか迷ってしまうほど。ランチついでにお土産の調達も!





契約保養施設

# 赤谷温泉 小鹿荘

埼玉

埼玉県秩父郡小鹿野町三山 243 ☎0494-75-0210

施設HPに  
Access!



## 炭火の香りとぬくもり…。 山里のおもてなしは囲炉裏端料理と温泉！

建物の歴史は140年、玄関脇の馬つなぎの木が樹齢200年。そして、数ある囲炉裏の中でも本館1階の囲炉裏は最も古く、130年の歴史があります。木のぬくもりに包まれて、本格的な囲炉裏端料理を楽しめるのが自慢の宿です。山の幸や旬の味をお腹いっぱい食べた後は、山里の静けさの中、温泉でゆったりおくつろぎください。



### 客室・温泉

本館、別館水月、まつり館、それぞれに趣向を凝らした客室をご用意しました。秩父夜祭、小鹿神社の春まつりに発想を得た造りのまつり館のぼんぼりの華やかさは格別。温泉は大竜寺源泉を使用し、メタケイ酸・メタホウ酸を含むアルカリ泉質で美肌効果あり。宿泊客限定の貸切露天風呂(別料金)も人気です。



### お食事

囲炉裏で旬の食材を煮たり、焼いたり、炙ったり。自慢の囲炉裏端料理をどうぞ。地元の食材を使った郷土料理や鹿鍋・猪鍋もオススメです。



ENJOY  
周辺ガイド



### 秩父夜祭

秩父市内  
毎年12月2・3日に行われる秩父神社の例大祭「秩父夜祭」は、京都祇園祭、飛騨高山祭とともに日本三大曳山祭の一つ。勇壮な屋台囃子を打ち鳴らし、街中を曳き回される笠鉦2基と屋台4基の山車(国重要有形民俗文化財)は必見です。

### 中津峡

秩父市中津川  
自然豊かな秩父では、10月下旬から木々が色づき始め、紅葉の見頃を迎えます。奥秩父中津川の渓谷沿いでは、約10kmにわたって、清流や深い渓谷美が味わえます。





契約保養施設



# レジーナリゾート 箱根仙石原

神奈川

神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 817-360 ☎0460-83-8211

施設HPIに  
Access!



## 愛犬と泊まれる宿と契約!! 雄大な大自然の中で愛犬と一緒にリフレッシュ!

多くの方からご要望があった愛犬と泊まれる宿と契約しました!! 「レジーナリゾート with DOGS」の中から、今回は2018年10月にグランドオープンした「レジーナリゾート箱根仙石原」をご紹介します。都心からわずか2時間の距離にある観光地、箱根。愛犬と行くドライブ旅行先としてもストレスの少ない区域です。雄大な大自然の中で愛犬とともに心やすらぐひとときをお過ごしください。



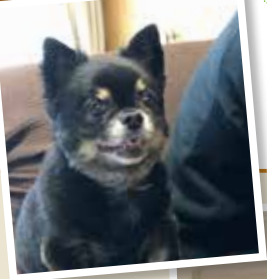
### 客室・温泉

玄関から客室まで段差がないバリアフリー。大涌谷から引湯した白濁した温泉が自慢の大浴場のほか、全室に森を眺める専用テラスと信楽焼の露天風呂を完備しています。



### お食事

厳選した旬の食材を活かした料理を部屋食で。旅行の最大の楽しみともいえるお食事を愛犬と一緒にどうぞ。



### 愛犬グッズ

手作り食のための冷凍冷蔵庫や電子レンジ、空気清浄機やアロマディフューザーなど愛犬と快適に過ごすための備品をお部屋にご用意しました。



### 愛犬用メニュー

地元の素材を活かした手作りの愛犬用メニューもオーダーできます!

### プライベートドッグラン

1階の客室に併設。露天風呂から、愛犬が元気に走り回る様子をご覧ください。

### ドッグラン

屋内ドッグランのほか、箱根外輪山を望む敷地内にドッグラン(ウッドチップ)も設置。

### ミニイベント

愛犬と一緒に楽しめるミニイベントを実施。夕食前のひととき、愛犬のお友だちもつくりましょう!

### 愛犬のお誕生日旅行サービス

愛犬のお誕生日月に宿泊すると、愛犬用無添加手作りバースデーケーキのプレゼントや、ご家族との記念写真のプレゼントも!





契約保養施設



# 吟松亭 あわしま

群馬

群馬県沼田市利根町老神 603 ☎0278-56-2311

施設HPに  
Access!



## 伝説と渓谷の自然風景に囲まれる老神温泉郷。 木立に包まれる眺望の宿へようこそ

「吟松亭 あわしま」は、尾瀬を遠くに望み、片品川が眼下に広がる閑静なつろぎ宿です。四季折々の景色が鑑賞できる露天風呂や貸し切り風呂、そして老神の豊かな自然が育んだ新鮮な山菜や川魚、きのこなど地元の食材を中心としたさまざまなお料理が楽しめます。山里ならではの寛ぎと老舗宿ならではのもてなしの心を大切にしています。



### お食事

地元の野菜、川魚、肉をふんだんに使った「山賊鍋」は、炭火の囲炉裏でいただく創業当時の名物。朝食には上州もち豚と野菜たっぷりのしゃぶしゃぶが人気です。



### 客室・温泉

最上階の露天風呂付き特別室、上品な和のしつらえの準特別室、広さで選べる一般客室があり、お好みの間取りと広さ別で全9タイプから客室を選ぶことができます。大浴場は二本の源泉をブレンドしたかけ流し。レトロな雰囲気漂う老神の湯で、旅の疲れも吹き飛びます。



ENJOY  
周辺ガイド

### 川場田園プラザ

利根郡川場村大字萩室 385  
☎0278-52-3711

関東「好きな道の駅」ランキングで5年連続1位！武尊山の麓に広がる道の駅です。ファーマーズマーケットやレストラン、パン工房、ビール工房、カフェや日帰り温泉などがあり、家族みんなで楽しめるタウンサイトです。



### 富岡製糸場

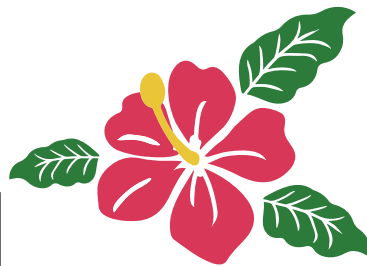
富岡市富岡1-1 ☎0274-67-0075

世界遺産・国宝。明治5年(1872年)創業、日本初の官営模範器械製糸場です。当時とほぼ変わらぬ姿で残されている富岡製糸場を見学することができます。



提携契約施設

# スパリゾート ハワイアンズ



福島

福島県いわき市常磐藤原町蕨平 50 ☎ 0570-550-550 (予約センター/受付時間 9:00 ~ 17:30)

## 東京ドーム6個分の敷地に6つの温泉テーマパーク! 常夏の楽園、遊びきれない温泉大陸へ!

高低差・長さ日本一のボディスライダー「ビッグアロハ」、全天候型大ドーム「ウォーターパーク」、吹き抜けドームの温泉公園「スプリングパーク」、自然と温泉を楽しむ「スパガーデンパレオ」、温泉浴と独自のプログラムを提供する「ウイルポート」、日本三古泉・いわき湯本温泉の大露天風呂「江戸情話 与市」。魅力あふれる6つの温泉テーマパークでリフレッシュしましょう!



施設HPに  
Access!



話題沸騰の  
ボディス  
ライダー



## 遊ぶ

魅力いっぱいの  
温泉アクティビティ

日本のハワイ「スパリゾートハワイアンズ」で、常夏リゾートを満喫♪ここはトロピカルムード満点のワンダーランド! ビーチボールで遊んだり、浮き輪に乗ってプール遊びも楽しめます。

## 踊る

ダンス体験の先生は現役ダンサー!

専用のスタジオでフラダンス、タヒチアダンス、ファイヤーナイフダンスの体験ができます。先生はハワイアンズのステージに出演しているダンサーの皆さん。



## 観る

趣の異なる昼と夜、  
2つの感動ポリネシアンショー

本物が放つ輝きと迫力、フラガールが舞い踊る感動のエンターティナーショーをお楽しみください。プロジェクションマッピングや光のライティングショーも好評です。



## 泊まる

広がるリアルハワイ、  
リッチな南国ステイを満喫

さまざまなニーズに対応する3つのホテルは「ホテルハワイアンズ」「モノリスタワー」「ウイルポート」。写真の「モノリスタワー」のコンセプトは「ハワイ&スパ」。



## くつろぐ

世界最大の露天風呂で  
江戸の情緒を堪能

「江戸情話 与市」は、いわき湯本温泉の質の良さと豊富な湯量を活かした大露天風呂。江戸時代にタイムスリップしたかのような異次元感覚の中で、温泉を堪能できます。



## 食べる

ランチもディナーも軽食も  
ハワイアン!

多種多様な絶品グルメ! 特にカフェバー「パラダイス」のトロピカルドリンクが人気です。ハワイのソウルフード“ロコモコ”もお忘れなく!





## 契約スポーツ施設

# セントラルウェルネスクラブ上池袋

東京



東京都豊島区上池袋 1-37-16 ☎03-5961-7730



西岡 東洋民 店長

## 地域最大級のスポーツ施設には 男女露天風呂も完備！

スパ(お風呂) & ジム・スタジオ3面・プール2面・露天風呂などを完備した地域最大級の総合施設です！セントラルウェルネスの特徴はスパ施設が充実していること。お風呂やサウナだけでなくアウトドアデッキもあるので、日光浴も楽しめます。都会の隠れ家でほっと一息ついてみませんか？大塚・北池袋・板橋・巣鴨新田・西巣鴨の5駅5路線がご利用可能でアクセスも良好です。



施設HPに  
Access!



### ジムスモールレッスン

準備運動がてらに10~15分。ジム初心者、運動が苦手な方、一人で運動するのがつらい方にオススメ！まずは身体の使い方を覚え、動かすことに慣れていきましょう。

### セントラリアンプログラム

「セントラリアン」とは100歳まで生きられた方の呼称。セントラルスポーツで健康づくりに取り組む方をセントラリアンと称し、子どもから高齢者まで気軽に楽しめるプログラムを実施しています。今までにない達成感を体験してみてください！



スポーツウェルネス  
吹き矢

ポッチャ



### 「ジャグジーバス」& 人工温泉「トゴール湯」

2種類のお湯で  
癒しのひとときを



# セントラルフィットネスクラブ千葉

千葉

千葉県千葉市中央区新町 18-14 千葉新町ビル 1F ☎043-243-8800



本間 亮次 店長

## 深海をテーマに施設をリニューアル！

深海をテーマにリニューアルした施設は、ブルーを基調にまとめられています。細部にもこだわりがありますので、探してみると面白いですよ。ジム内はいつもスタッフが見回っていて、分からないことがあればすぐに聞くことができ、初心者の方にも安心して通っていただけます。イベントも定期的開催していますので、お気軽にご参加ください!!



施設HPに  
Access!



### 神秘的なスタジオ

ブルーを基調に、深海をイメージしてスタジオをリニューアル。夜のライトアップ時は、暗闇の中、とどころに青い光が広がり、とても神秘的です。

### ダイビングプール

県内に2カ所しかないダイビングプール。水深3mのプールは迫力満点。ライセンス取得のためのレッスンも期間限定で実施しています(体験は随時)。



### ゴルフレンジ

ゴルフレンジにはバターも。道具のレンタルもあるので、仕事帰りに手ぶらでレッスンもOK。プロゴルファーが登録しているので、希望すればレッスンを受けることもできます。



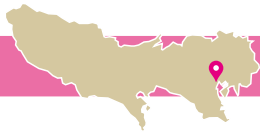




## 契約健診機関

# アムス丸の内パレスビルクリニック

東京



東京都千代田区丸の内 1-1-1 パレスビル 4階 ☎03-3211-1171

## 一歩先をゆく医療サービスを提供

眼前に皇居を望むパレスビルの4階にクリニックはあります。院内には「大地・風・水・樹々」といった自然をモチーフとしたデザインを取り入れ、クリニックとは思えない落ち着いた空間で受診いただけます。頭部MRI・MRA検査および婦人科検査などさまざまなオプション検査を取り揃えている人間ドック専門施設です。



施設HPに  
Access!



### 風の待合

主に身体計測、採血、超音波検査、肺機能検査の待合フロアです。風の流れを意識しながら空間を具象化しており、まるで爽やかな風が流れるような空間を体感することができます。



### 大地の待合

主に胃部X線検査(X線TV室)、胸部X線検査の待合フロアです。ダイナミックな岩肌の壁と石垣をモチーフにしたデザインと植栽の組み合わせが、自然の中にいるような居心地感を与えてくれます。



## 水曜日は 期間限定 レディースデー

2020年3月末まで、水曜日午後は医師や検査技師を含めすべてのスタッフが女性で対応しています。女性のための受診環境でリラックスして受診いただけます。



# 平成横浜病院 総合健診センター

神奈川

神奈川県横浜市戸塚区戸塚町 550 ☎045-860-1888

## 早期発見の実現のため充実した検査機器を設置

2018年6月にリニューアル。新しく女性専用エリアを設置するなど、多くの方に利用いただきやすい環境を整えました。最新のCTのほか、MRIの新規導入、また超音波検査機器は3台を設置。内視鏡も新しい機器を揃えました。病院と連携した安心のフォロー体制も万全。健康的な生活を長く送るために、ぜひご利用ください。



施設HPに  
Access!



### 女性にも安心な「女性専用エリア」

ロッカーやラウンジはもちろん、一部検査や診察についても女性のためのエリアを設けています。スタッフについても医師を含め女性が担当しますので、ご安心ください。無料託児室も完備。



### ビュッフェスタイルの「健康レストラン」

「健康に気を使いながらも、美味しく食べられる料理」を提案するレストランです。管理栄養士と専任のシェフが共同で、味・栄養・食べ応えについて考え抜いたメニューをご提供します(食事を含むコースを選択された方のみ利用可)。





# エリア別 契約健診機関人気 Top3



第1回アポロンランキングのテーマは契約健診機関。

地域でも人気のある選りすぐりの東電健保契約健診機関の中から、

今回はエリア別人気TOP3をご紹介します。健診時の参考にしてください。

[集計期間：2018年4月～2019年3月]

|      | 順位 | 健診機関名                           | 住所                                  | 電話番号   | 健診種別  |        |        |
|------|----|---------------------------------|-------------------------------------|--|-------|--------|--------|
|      |    |                                 |                                     |  | 人間ドック | 東電一般健診 | 東電簡易健診 |
| 福島県  | 1位 | かしま病院                           | いわき市鹿島町下蔵持字中沢目 22-1                 | ☎ 0246-58-8090                                       | ●     | ●      | ●      |
|      | 2位 | 総合南東北病院                         | 郡山市八山田 7-115                        | ☎ 024-934-5611                                       | ●     |        |        |
|      | 3位 | 福島県労働保健センター<br>ふくしま健診プラザ        | 福島市沖高字北貴船 1-2                       | ☎ 024-554-1133                                       | ●     | ●      | ●      |
| 栃木県  | 1位 | 宇都宮記念病院                         | 宇都宮市大通り 1-3-16                      | ☎ 028-625-7831                                       | ●     | ●      | ●      |
|      | 2位 | 栃木県済生会宇都宮病院                     | 宇都宮市竹林町 911-1                       | ☎ 028-643-4441                                       | ●     | ●      | ●      |
|      | 3位 | 国際医療福祉大学病院                      | 那須塩原市井口 537-3                       | ☎ 0287-38-2751                                       | ●     | ●      | ●      |
| 群馬県  | 1位 | 黒沢病院附属<br>ヘルスパーククリニック           | 高崎市矢中町 188                          | ☎ 027-353-2277                                       | ●     | ●      | ●      |
|      | 2位 | 医療法人社団日高会日高病院                   | 高崎市中尾町 886                          | ☎ 027-362-1944                                       | ●     | ●      | ●      |
|      | 3位 | 沼田脳神経外科循環器科病院                   | 沼田市栄町 8                             | ☎ 0120-40-2288                                       | ●     | ●      | ●      |
| 茨城県  | 1位 | 茨城県メディカルセンター                    | 水戸市笠原町 489                          | ☎ 029-243-1111                                       | ●     |        |        |
|      | 2位 | 水戸済生会総合病院<br>総合健診センター           | 水戸市双葉台 3-3-10                       | ☎ 029-254-9044                                       | ●     |        |        |
|      | 3位 | 筑波メディカルセンター<br>つくば総合健診センター      | つくば市天久保 1-3-1                       | ☎ 029-856-3500                                       | ●     | ●      | ●      |
| 埼玉県  | 1位 | 大宮シティクリニック                      | さいたま市大宮区桜木町 1-7-5<br>ソニックシティビル 30階  | ☎ 0120-30-1983                                       | ●     | ●      | ●      |
|      | 2位 | 藤間病院総合健診システム                    | 熊谷市末広 2-137                         | ☎ 048-524-0146                                       | ●     | ●      | ●      |
|      | 3位 | アルシェクリニック                       | さいたま市大宮区桜木町 2-1-1<br>アルシェ 9階        | ☎ 048-640-6561                                       | ●     | ●      | ●      |
| 千葉県  | 1位 | 亀田総合病院附属幕張クリニック                 | 千葉市美浜区中瀬 1-3 CD棟 2階                 | ☎ 043-296-8211                                       | ●     | ●      | ●      |
|      | 2位 | 柏健診クリニック                        | 柏市柏 4-5-22                          | ☎ 0120-15-4119                                       | ●     | ●      | ●      |
|      | 3位 | 千葉ロイヤルクリニック                     | 千葉市中央区新町 1000<br>センシティタワー 8階        | ☎ 043-204-5511                                       | ●     | ●      | ●      |
| 東京都  | 1位 | 内幸町診療所                          | 千代田区内幸町 1-1-1<br>帝国ホテルタワー 7階        | ☎ 03-3501-5567                                       | ●     | ●      | ●      |
|      | 2位 | 聖路加国際病院附属クリニック                  | 中央区明石町 8-1<br>聖路加タワー 3・4・5階         | ☎ 03-5550-2400                                       | ●     |        |        |
|      | 3位 | 山王メディカルセンター                     | 港区赤坂 8-5-35                         | ☎ 03-3402-2185                                       | ●     |        |        |
| 神奈川県 | 1位 | アムスランドマーククリニック                  | 横浜市西区みなとみらい 2-2-1-1<br>ランドマークタワー 7階 | ☎ 045-222-5588                                       | ●     | ●      |        |
|      | 2位 | 総合健診センター<br>ヘルチェック横浜東口センター      | 横浜市神奈川区金港町 6-20<br>金港町ビル 2階         | ☎ 045-453-1150                                       | ●     | ●      | ●      |
|      | 3位 | 横浜東口クリニック                       | 横浜市西区高島 2-19-12<br>スカイビル 17階        | ☎ 045-453-3366                                       | ●     | ●      | ●      |
| 新潟県  | 1位 | 健康医学予防協会新潟健診プラザ                 | 新潟市中央区紫竹山 2-6-10                    | ☎ 025-245-1177                                       | ●     | ●      | ●      |
|      | 2位 | 医療法人立川メディカルセンター<br>たちかわ総合健診センター | 長岡市旭岡 1-24                          | ☎ 0258-36-6221                                       | ●     | ●      | ●      |
|      | 3位 | 新潟県労働衛生医学協会<br>プラーカ健康増進センター     | 新潟市中央区天神 1-1                        | [人間ドック]<br>☎ 025-370-1970<br>【その他】<br>☎ 025-370-1960 | ●     | ●      | ●      |
| 長野県  | 1位 | 相澤健康センター                        | 松本市本庄 2-5-1                         | ☎ 0263-34-6360                                       | ●     | ●      | ●      |
|      | 2位 | 丸の内病院                           | 松本市渚 1-7-45                         | ☎ 0263-28-0055                                       | ●     | ●      | ●      |
|      | 3位 | 佐久総合病院                          | 佐久市臼田 197                           | ☎ 0267-82-2688                                       | ●     |        |        |
| 山梨県  | 1位 | 石和温泉病院クアハウス石和                   | 笛吹市石和町八田 330-5                      | ☎ 055-263-7071                                       | ●     | ●      | ●      |
|      | 2位 | 山梨病院                            | 甲府市朝日 3-11-16                       | ☎ 055-252-8831                                       | ●     | ●      | ●      |
|      | 3位 | 山梨県厚生連健康管理センター                  | 甲府市飯田 1-1-26                        | ☎ 0120-28-5592                                       | ●     |        |        |
| 静岡県  | 1位 | 聖隷沼津第一クリニック<br>聖隷沼津健康診断センター     | 沼津市本字下一丁田 895-1                     | ☎ 055-962-9882                                       | ●     | ●      | ●      |
|      | 2位 | 三島総合病院                          | 三島市谷田字藤久保 2276                      | ☎ 055-975-8841                                       | ●     | ●      | ●      |
|      | 3位 | 三村クリニック健康管理センター                 | 富士市永田町 2-60                         | ☎ 0545-53-0033                                       | ●     | ●      | ●      |

# 表紙で振り返る 平成版「アポロン」 25年の歴史



令和版  
「アポロン」も  
よろしく  
お願いします！

表紙モデルは  
各支部から選ばれた  
健康自慢の皆さん。  
B5サイズの冊子版で  
スタート！

東電健保が発行する健康づくり情報誌

「いきいきファミリー」「ヘルシータイムス」「ステップ・アップWALKニュース」を統合。

1994年(平成6年)4月、「アポロン (APOLLON)」としてリニューアルしました。

皆さまに健保情報・健康情報をお届けして25年。

本誌も平成から令和へと新しい時代を迎えることができました。

今号は改元記念、表紙で振り返る平成版「アポロン」25年の歴史を一挙掲載。

ご家族でお楽しみください。



創刊号  
1994年春



vol.2  
1994年夏



vol.3  
1994年秋



vol.4  
1995年冬



vol.5  
1995年春

ステップ・アップ  
WALK運動スローガン  
「それぞれの健歩人  
スピリッツ」発表



vol.6  
1995年夏



vol.7  
1995年秋

成人病予防  
のために、事業主が  
「健康増進プログラム」を  
導入！



vol.8  
1996年冬



vol.9  
1996年春



vol.10  
1996年夏

高齢者介護  
相談コーナーを  
開設



vol.11  
1996年秋



vol.12  
1997年冬

B5サイズの冊子から  
タブロイド判に  
リニューアル！



vol.13  
1997年春



vol.14  
1997年夏

リフレッシュ  
特集号として  
契約施設を紹介



vol.15  
1997年秋

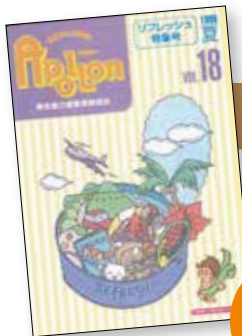


vol.16  
1998年冬  
(新春)



vol.17  
1998年春

生活習慣病  
予防のための  
「ダイエット選手権」  
スタート!



vol.18  
1998年夏

リフレッシュ  
特集号として  
契約施設を紹介



vol.19  
1998年秋



vol.20  
1999年冬  
(新春)



vol.21  
1999年春

東電健保が  
ついに赤字に!



vol.22  
1999年秋

体育施設等の  
利用補助を廃止



vol.23  
2000年冬  
(新春)



vol.24  
2000年春

介護保険料の  
徴収スタート!



vol.25  
2000年秋



vol.26  
2001年新春

東電健保設立  
50周年



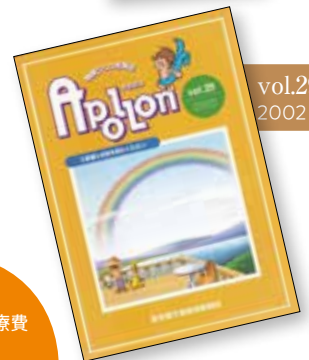
vol.27  
2001年春

出産費貸付  
制度の創設



vol.28  
2002年  
新春号

医療制度改革  
サラリーマンの医療費  
負担が3割に!  
保険証が紙から  
プラスチックへ  
東電健保HP開設



vol.29  
2002年

家族みんなで  
実践できる「健康づくり  
キャンペーン」実施

高齢者医療制度創設!  
医療制度改革の柱は  
生活習慣病予防!

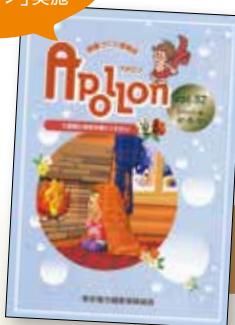


vol.30  
2003年  
新春号



vol.31  
2004年  
新春号

高齢者介護に  
関する東電健保の  
事業を紹介



vol.32  
2005年  
新春号



vol.33  
2006年  
新春号



# 表紙で振り返る 平成版「アポロン」 25年の歴史

健康づくり  
キャンペーン  
「健康チャレンジ2007」  
実施決定！

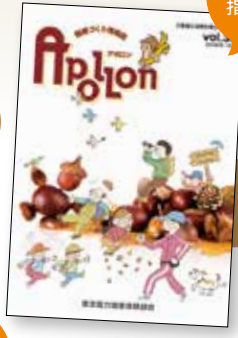


vol.34  
2007年  
新春号

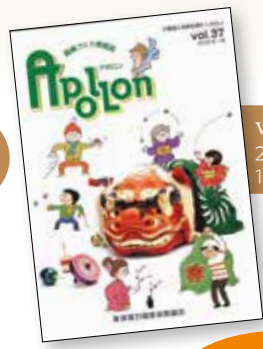
訪問健康  
指導事業開始



vol.35  
2008年  
新春号



vol.36  
2008年  
10月



vol.37  
2009年  
1月

特定健診・  
特定保健指導  
がスタート！



vol.38  
2009年  
10月



vol.39  
2010年  
1月



vol.40  
2010年  
10月

健保組織の改編、  
本部集中化へ  
HP上でPDF版  
「アポロン」がスタート



vol.41  
2012年  
1月

新型インフルエンザ  
衛生対策セットを配布



vol.42  
2012年  
8月

健診メニューの見直し  
契約保養施設全廃



vol.43  
2013年  
1月



vol.44  
2014年  
3月

効果的な  
健康支援を目指す  
「データヘルス計画」  
に着手



vol.45  
2014年  
8月

被扶養者の  
認定基準の見直し

スマートフォン  
にも対応、  
HPをリニューアル



vol.46  
2015年  
3月



vol.47  
2015年  
10月

各種手続きで  
マイナンバーが  
必要に



vol.48  
2016年  
3月



vol.49  
2016年  
10月

新たな保健事業  
「健康増進イベント」  
を開催

被保険者証の  
一斉更新

A4サイズの  
冊子として復活！  
契約施設情報を満載した  
リフレッシュ特集のほか、  
保健事業や電話健康相談  
などを紹介



vol.50  
2017年  
3月



vol.51  
2017年  
10月

マイページ  
(加入者専用WEBページ)  
のサービス開始



vol.52  
2018年  
3月



vol.53  
2018年  
10月



# 江戸川健保が 解き明かす!

私の名は江戸川健保、人呼んで「名探偵KEMPO」。  
令和の時代になっても、東電健保の事業には解明すべき謎がまだまだ山積みだ。  
依頼人から寄せられるさまざまな謎を解明する新シリーズがスタート。  
東電健保の事業をもっと知って、健康ライフに役立てよう!

## #1

### 医療共済会と健康保険組合の違い

名探偵 KEMPO 様  
東京電力医療共済会と東京電力健康保険組合は何が違うの?  
この謎を探ってください。  
依頼人より



そもそも東京電力医療共済会とは?  
東電健保の事業と何が違うのか探ってみよう。



#### ■東京電力医療共済会とは

東京電力グループの社員(一般会員)および定年退職者(特別会員)により構成される会員の互助会組織として、**健康保険が適用されない保険外医療費や介護費用等に対する「給付事業」**などを行っています。

#### 健康保険が適用される主な給付項目

- 療養の給付: 保険証で業務外の病気やけがの診療を受けた場合
- 療養費: やむを得ない理由で保険証を使わないで診療を受けたときや治療用装具を購入した場合
- 高額療養費: 1ヵ月1件の医療費自己負担が、所得区分に応じ定められた自己負担限度額を超えた場合
- 傷病手当金: 業務外の病気やけがで4日以上仕事を休んで給与をもらえない場合
- 出産育児一時金: 妊娠4ヵ月(85日)以上で出産した場合
- 埋葬料(費): 業務外の原因で死亡した場合

Quick Access!

給付内容の詳細は「東電健保ホームページ」をご確認ください。



#### 医療共済会の主な給付項目

- 室料差額: 傷病のために入院し、基本室料のほかに差額室料を支払った場合
- 歯科医療費: 歯(差し歯)および歯の噛み合わせの治療を目的として、歯科・口腔外科において健康保険適用外治療を受けた場合
- 補装具料: 傷病の治療上の必要から、医師の指示により健康保険が適用されない補装具や治療用装具を購入またはリースした場合
- 高額保険外医療費: 健康保険適用の医療機関において、医師が傷病の治療上必要と認めた保険外治療を受けた場合

給付内容の詳細は、「医療共済会事務センター」へお問い合わせください。  
☎03-6371-5618

なるほど、万が一のときのために、医療共済会と健康保険組合が相互に連携し、手厚いサポート体制を整えているということか。安心して医療を受けられるのは幸せなこと。ありがとう、医療共済会。

謎解き  
終了!



## #2

# 整骨院・接骨院(柔道整復師)で保険証は使える？

名探偵 KEMPO 様  
看板に「各種保険取扱」とある柔道整復師にかかったら、  
健康保険の対象外の施術を受けたとして全額自己負担に！  
なぜ？ この謎を探ってください。 依頼人より



確かに整骨院や接骨院の看板には「各種保険取扱」と書かれている…。  
そもそも整骨院・接骨院、  
そして柔道整復師とはいったいどういう存在なのか。

### ■ 整骨院・接骨院(柔道整復師)とは

整骨院・接骨院は保険医療機関ではなく、医療行為(診察、診断、レントゲン検査、外科処置等)は受けられません。施術を行う柔道整復師も医師ではないため、「健康保険」が使える傷病は限られています。

#### ○ 健康保険は使えます

(医師の同意が必要。応急処置を除く)

- 打撲・捻挫
- 挫傷(肉離れなど)
- 骨折・脱臼



#### ✕ 健康保険は使えません

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 症状の改善の見られない長期の施術
- 労災保険が適用となる仕事や通勤途上におきた負傷

#### 【ご注意ください!】

整骨院や接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるのは一部のケースに限られています。健康保険の対象外の施術を受けた場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

#### 書面による内容照会にご協力ください

東電健保では、柔道整復師からの「療養費支給申請書」に基づいて、通院日数や負傷原因等の確認をするため、書面「柔道整復師(接骨院・整骨院)の受診に伴う確認について」による照会をお願いする場合があります。その際、ご協力をお願いします。

#### 柔道整復師にかかる場合の注意事項

- ① 負傷の原因を正しく伝えましょう。
- ② 療養費支給申請書の内容をよく確認し、必ず自分で記入または捺印しましょう。
- ③ 領収書をもらいましょう。
- ④ 治療が長引く場合は一度医師の診断を受けましょう。
- ⑤ 「ついでにほかの部分も」とか「家族に付き添ったついでに」といった「ついで」の受診は支給対象外です。

実際、保険請求に関するトラブルは東電健保にも多く寄せられているらしい。それをなくすには、柔道整復師へのかかり方を正しく理解し、適正な受診をすることが大事なんだ。皆さんもくれぐれもご注意を。

謎解き  
終了!



# お酒をよきパートナーに.....①



最新栄養情報をスマートにご紹介する「スマート栄養学」、1回目のテーマはお酒です。お酒との付き合い方は人それぞれ。お酒が好きな人にとっては、仕事の後の1杯が何よりのごほうびかもしれませんね。そんな皆さんに、スマートなお酒の飲み方をご紹介します。まずは、お酒のクイズからスタート！

## クイズ

飲酒習慣のある人(週3日以上アルコールを日常的に飲む人)は男性、女性それぞれ何%でしょうか。

※答えは最後に掲載。

## STEP 1

適量を知ろう

身体にいいお酒はありません。  
適量を守ることが一番です。



お酒は気分をリラックスさせてくれる一方、量や体調によっては気分が悪くなったり、二日酔いでつらい思いをしたり。もちろん長期間の飲みすぎは肝臓や脳をはじめ身体に深刻な影響を及ぼします。よきパートナーとしてお付き合いするために、まず、適量を知りましょう。

お酒が好きな方にとっては少ない量かもしれません。まずはできるだけ適量に近づけるよう心がけましょう。また、お酒が入ると気が大きくなり、自制心がきかなくなったりするものです。家族、友人、職場の方など周囲の理解を得るのも実践のコツです。

## 適量は1日1合まで

日本酒▶1合(180ml)

ビール▶中瓶1本(500ml)

焼酎(25度)▶コップ1/2杯(100ml)

ワイン▶ワイングラス2杯(240ml)



## STEP 2

酒量が多い方へ

## ●上手な付き合い方のための工夫

適量に近づけるための方法は人それぞれ、シチュエーションによっても変わります。あなたにぴったりの方法を探して、まずは試してみてはいかがでしょうか。数日間実践すると翌朝の寝起きのよさや身体の軽さ、疲れにくさなどの体調面や体重・血圧の減少など変化がみられることもあります。

## ■取り組みのヒント

### ●ゆっくり飲む

チェイサー(水)と一緒に飲む／お酒を飲む前に1杯のお茶や水、タンパク質を含む豆乳を飲む

### ●早めに切り上げる

終了時間を決める／会食は一次会で切り上げる

### ●休肝日を作る

炭酸水に置き換える／買い置きをしない



お酒を飲まない、身体に合わない人への無理強い禁物。  
それぞれのお酒との付き合い方を尊重して、楽しい時間を過ごしたいですね。

## クイズの答え

男性42.4%、女性15.0%(男女とも総数での割合) 平成28年国民生活基礎調査(厚生労働省)より

あなたの予想と比べていかがでしたか? ちなみに酒レポート(国税局)「成人一人当たり酒類消費数量」をみると、平成4年の101.8ℓをピークに平成28年はその8割程度80.9ℓに減少しています。ほどほどが最近のトレンドでしょうか。

▶「お酒をよきパートナーにするためのスマートレシピ」は裏表紙をご覧ください。



東電健保婦人科検診のご案内

# あなたを愛する人たちが 悲しませないためにも 婦人科検診を受けましょう！

乳がんや子宮がんなど女性特有の病気の多くは、定期的な婦人科検診を受けることで、早期発見・早期治療、さらには完治も望めます。あなた自身の身体と生活を守り、あなたを愛する人たちが悲しませないために、定期的な健康診断と併せて、必ず婦人科検診を受けましょう。

乳がん

## 検診とセルフチェック 早期発見で9割が治癒

現在、日本人の乳がん患者は年々増加しており、女性が一生の間に乳がんになる確率は15人に1人とされています。乳がんの罹患率は30歳代から増加し、50歳代をピークにその後は減少します。最もリスクが高いのは40～50歳前後ですが、20歳代でも発症しています。

乳がんは自分で見つけることが可能ながんです。早期発見によって2cm以下のしこりで、リンパ節への転移がない状態であれば、約9割が10年以上生存できる、つまりほぼ完治できるという結果が出ています。また、がんが小さなうちに発見できれば、乳房を温存することも可能です。セルフチェックと、定期的な検診受診が乳がん対処の基本中の基本です。

子宮頸がん

## がんになる前の 発見・治療で100%完治

子宮頸がんの多くは40歳前後で発見されます。この20年間で、50歳以上の中高年層では減少してきていますが、逆に20～30歳代の若い世代では急激に増加しています。

初期の子宮頸がんは、通常ほとんど症状がありません。がんが少し進行し始めたときの症状として、月経ではないときの出血や、性交時の出血・痛み、下腹部や腰の痛み、おりものの異常などがあります。症状が少ないことから、早期発見のためには、このような症状がなくても毎年検診を受けることをお勧めします。がんになる前に発見し、治療を行えば、ほぼ100%完治するといわれていますので、検診は非常に重要です。

### 東電健保婦人科検診

東電健保の補助は、年度内1回です。  
受診当日、必ず保険証を受付にご提示ください。

#### 契約健診機関



利用方法



施設一覧

#### 対象者と健診メニュー

##### ■被保険者

(事業主健診を受診した女性被保険者)

- 東電健保の契約健診機関で婦人科単独検診  
※東電健保HPから検索。
- 契約外健診機関は立替払い

##### ■被扶養者・任意継続加入者

(契約健診機関での受診のみ対象)

- 人間ドック ● 東電一般健診 ● 巡回・集団健診
- 東電簡易健診

#### 受診内容

- 乳がん検査 (マンモグラフィ、エコー、視触診)
- 子宮がん検査 (子宮頸がん検査)

※受診内容は契約健診機関によって異なります。詳細は東電健保HPから検索し、直接電話でご確認をお願いします。

予防接種費用補助のご案内

# 費用補助を受ける場合は 「東電健保マイページ」からの申請が必要です！

東電健保では、「風疹予防接種費用補助」および「インフルエンザ予防接種費用補助」を行っています。  
費用補助を受ける場合は、「東電健保マイページ」からの申請が必要です。  
未登録の方は、東電健保マイページ登録後に補助金申請を行ってください。

## 風疹・インフルエンザ予防接種費用補助申請方法

### 風疹



「風疹予防接種」  
をクリック

■風疹予防接種費用補助対象者

原則として19歳以上の東電健保の被保険者および被扶養者で抗体検査の結果、風疹抗体価が低いと判断された方

■実施期間

接種期間▶2019年4月1日(月)～2020年3月31日(火)  
申請期間▶2019年5月7日(火)～2020年4月10日(金) 必着

■風疹予防接種費用補助額

補助上限額を10,000円とし、予防接種にかかった自己負担額(消費税込み)について補助します。なお、自治体等の補助がある場合は公的補助の受領を優先してください。東電健保は公的補助を除いた自己負担額を補助対象とします。

●風疹予防接種  
費用補助の詳細は



### インフルエンザ



「インフルエンザ申請」  
をクリック

■インフルエンザ予防接種費用補助対象者

東電健保の被保険者および被扶養者

■実施期間

接種期間▶2019年10月1日(火)～2020年1月31日(金)  
申請期間▶2019年10月1日(火)～2020年2月14日(金) 必着

■インフルエンザ予防接種費用補助額

補助上限額を2,000円とし、予防接種にかかった自己負担額(消費税込み)について補助します。一人につき1回のみ申請ができます。なお、期間中に2回接種し、2回分を合算して請求された場合でも、上限の補助額は2,000円となります。

●インフルエンザ予防接種  
費用補助の詳細は



●申請に必要な添付書類

医療機関等が発行した領収書(原本) ※返却はいたしません。

●領収書の注意事項

領収書には以下全項目の記載がないと補助金の支給はできませんので、ご注意ください。

- ①接種年月日 ②接種者氏名 ③風疹またはインフルエンザ予防接種料金
- ④領収書に風疹またはインフルエンザ予防接種代であることの明記が必要 ⑤医療機関名

●申請書送付先

- 【社内便】東京電力健康保険組合  
「風疹またはインフルエンザ予防接種担当者」宛
- 【郵送】〒116-8550 東京都荒川区東尾久5-31-11  
東尾久ビル別館4階  
東京電力健康保険組合  
「風疹またはインフルエンザ予防接種担当者」宛

# 東電健保マイページ登録の流れ

会社の  
パソコンから  
登録して  
ください

step 1

下記 URL にアクセスしてください。

東電健保マイページ <https://tepcokenpo.jp/>

Quick Access

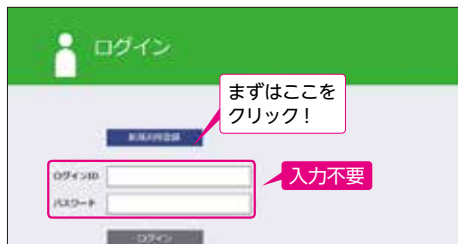


こちらのQRコードでスマートフォンからも入力することができます。ただし、手順4以降は会社のパソコンで入力してください。

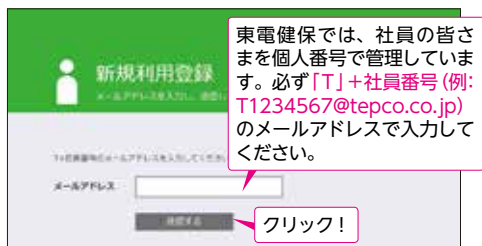
step 2

登録は①～⑩の手順で。

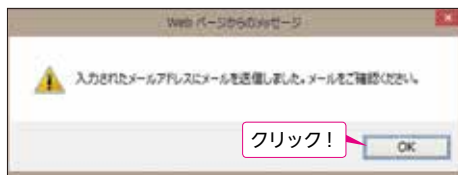
① 「新規利用登録」をクリック。



② メールアドレスを入力し、「送信する」をクリック。



③ 下記の画面が表示されたら「OK」をクリック。

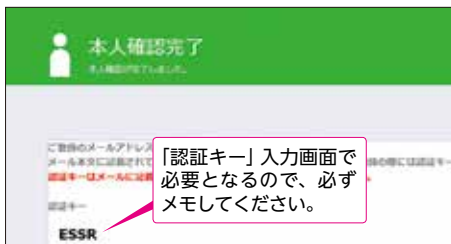


④ 届いたメールの URL をクリック。

⑤ 表示されている認証文字を入力し、「確認」をクリック。

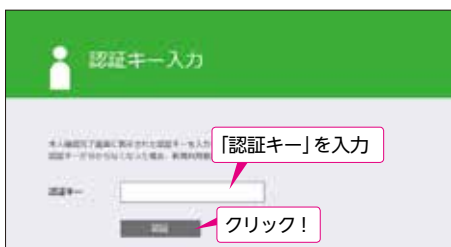


⑥ 画面に表示されている「認証キー」を必ず控える。



⑦ 届いたメールの URL をクリック。

⑧ ⑥の認証キーを入力し、「認証」ボタンをクリック。



⑨ 新ログインID・新パスワード・ニックネームを設定。



⑩ 利用者情報登録完了！「ログイン画面」ボタンをクリックしログイン。



※「東電健保マイページ」にログインする際には、⑨で登録した「ログインID」と「パスワード」の入力が必要です。登録した「ログインID」「パスワード」は忘れないように控えてください。



## お酒をよきパートナーに……②

# 簡単！安いお刺し身もひと工夫でおいしく！



京須 薫

管理栄養士。「ティップネス」に勤務したのち、メタボ予防・改善プログラム（特定保健指導）に携わる。現在は八王子にある「おそうざい・おべんとうユタカ」店主。自治体や企業での健康教室講師も行う。

胃や肝臓のためには食べながら飲むほうがベター。

特に夜遅くに飲む場合は、おつまみ次第で次の日の体調も変わります。

胃もたれしにくい、体重に響きにくい、ノンオイル、低エネルギーの一品です。

## 刺し身のめかぶ和え

### ●材料(2人分)

- まぐろ、かつおなどの刺し身(さく) 100g
- めかぶ 1パック
- お好みの野菜  
レタスやトマトを添えるとサラダ風に、きゅうりやみょうが、しょうがを添えると和風になります。

### ●作り方

- ① 刺し身は一口大の角切りにしてボールに入れる。
- ② ①にめかぶを加えてよく混ぜる。
- ③ お好みの野菜と一緒に盛り付ける。



▶「お酒をよきパートナーにするためのスマート栄養学」はP16をご覧ください。

### 編集後記

今回、特に印象的だったのは秩父にあります「小鹿荘」の取材でした。建物は、秩父夜祭・小鹿神社の春まつりをイメージした外観で、見た目は『千と千尋の神隠し』の映画に出てきそうなノスタルジックな雰囲気があふれていて、私のテンションも上がってしまいました。中に入るといくつもの囲炉裏があり、お腹いっぱい郷土料理を食べることができます！宿の近くには秩父のワインのお店や、お蕎麦屋さんも多くあるので、ぜひ足を運んでいただければと思います！ (O.A.🍷)

### 東京電力健康保険組合

東京都荒川区東尾久5丁目31番11号

☎03-6373-1111(代表) 発行責任者:常務理事 磯 薫

<http://www.todenkenpo.jp>