

APOLLON

vol.
56

2022年(令和4年)
3月

リフレッシュ特集

東電健保の契約施設

2022年4月から契約スタートの施設もご紹介!

お久しぶり！
ウサギのサッチちゃんだよ！
表紙企画「アポロンを探せ！」は
もうやってくれたかな？
お花の中でアポロン君と
サッチちゃんがかくれんぼしているよ。
みんなで見つけてね！

新企画
「アポロン★チャレンジ」も
挑戦してね！
正解者にはステキな
プレゼントが当たるかも！

2年ぶりに
「健康づくり情報誌アポロン」を
お届けできて、
僕はとってもうれしいです！
皆さん、元気になっていますか？
この間、東電健保の保健事業も
さらに充実しました。
お得な健康情報が満載。
ご家族で読んでくださいね！

いろいろなことが
オンラインで
できるようになりました。
東電健保の事業にも、
オンラインで
手軽に取り組めるものが
たくさんあるよ！
まずは、気になる情報の
QRコードにアクセス！
上手に活用してね。



東電健保の 契約施設

大好評の本企画。東電健保の契約施設を現地取材。
目を見て、体験して、感じた情報を
ダイレクトにお伝えします！
今回は人気の宿泊保養施設と
4月から新規契約となる保養施設、
そして昨年契約をスタートした
契約健診機関をご紹介します。
いずれも増健活動にも役立つ施設をピックアップ。
リフレッシュにお役立てください。

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。
詳細は東電健保ホームページにアクセスできるQRコードからご
確認ください。施設紹介ページにも、ご案内QRコードを掲載し
ています。ご活用ください。

Contents

- 2 リフレッシュ特集
東電健保の契約施設
- 7 NEW FACE INTERVIEW
東電健保保健師の中野美羽さんヘインタビュー
- 8 Check Up & Health Up Event
健康増進イベント
- 11 QUPiO+ (クピオプラス)
始めませんか！健康生活
- 12 information 東電健保からのお知らせ
節目人間ドック費用補助のご案内
婦人科検診のご案内
子宮頸がんワクチン接種費用補助のご案内
健康増進プチサークル活動健保補助のご案内
電話健康相談などのご案内
Web 歯科問診ハミエル & Web 歯科面談コタエルのご案内
マイナンバー制度のご案内
任意継続被保険者の皆さんへ
- 20 アポロン★チャレンジ
正解者にはプレゼント！



契約保養施設



Quick Access

宿泊保養施設ピックアップ



Quick Access

保養施設一覧



契約健診機関



Quick Access

健康診断(人間ドック等)



Quick Access

契約健診機関一覧



宿泊保養施設

施設HPに
Access!



利用方法に
Access!



施設一覧に
Access!



ダイワロイヤルホテル Royal Hotel 那須

栃木

栃木県那須郡那須町高久丙 4449-2 ☎0287-76-1122

ミキハウス子育て総研認定「ウェルカムベビーのお宿」 ママにもパパにもリゾート気分を味わってほしい

ダイワロイヤルホテルは、北海道から沖縄まで全国に25リゾートを展開。各地の食・歴史・文化・伝統・産業を広く体験することができ、四季折々のリゾートライフをお楽しみいただけます。旅の目的や地域の魅力で選んでいただける豊富な宿泊プランがラインナップ。今回は小さなお子様連れのご家族に人気の「ダイワロイヤルホテル Royal Hotel 那須」をご紹介します。



客室・お食事など

4階フロアの主役はお子さま。お子さまが楽しい・体験できる・夢中になれる、まるで秘密基地にいるようなワクワクする客室になっています。お子さまはもちろん、ママとパパが安心してゆっくりとくつろげることを大切にしました！1階ロビーには、キッズコーナーを3カ所ご用意。ベビーカーやお荷物カートの貸出等も行っていきます★



大人も子どもも楽しめるバイキングメニューが充実。キッズメニューはもちろん、月齢毎の離乳食の用意もあります。



キッズルーム「サファリキッズ」。キリン・ぞう・しましうま・しかをテーマにした、ツインのベッドと2段ベッドがあるお部屋です。



屋外キッズパーク「NASOBO」。チェックイン前、チェックアウト後も利用できます。

オススメポイント

「Royal Hotel 那須」は、小さなお子様連れでも安心して宿泊できるホテルとして、ミキハウス子育て総研株式会社「ウェルカムベビーのお宿」に認定されました。お子さま連れの旅行となると、荷物・食事・入浴など不安が多くなると思いますが、「Royal Hotel 那須」では不安を少しでも解消し、ママにもパパにもリゾート気分を楽しんでもらえるよう努めています。

ENJOY
周辺ガイド



りんどう湖ファミリー牧場

栃木県那須郡那須町高久丙 414-2
☎0287-76-3111

「Royal Hotel 那須」から「りんどう湖ファミリー牧場」までは、車で約2分、徒歩で約10分。那須高原唯一の湖を中心に、数々のアトラクションやかわいい動物たちとのふれあい、食事、買い物を楽しめるレジャーランドです。夏は湖上花火、冬はイルミネーションなど一年中お楽しみいただけます☆



保養施設

2022年4月から契約スタート!

日本平ホテル



宿泊券
プレゼンは
P20を
チェック!

施設HPIに
Access!



施設一覧に
Access!



静岡



静岡県静岡市清水区馬走 1500-2 ☎054-335-1131

世界遺産の富士山と三保の松原、そして駿河湾… 自然が織りなす“風景美術館”で解放感に浸って

世界文化遺産の富士山、三保の松原を望む静岡市の日本平に位置する「日本平ホテル」。世界でここにしかない景色、大パノラマが眼前に広がる最高のロケーションは、まさに“風景美術館”と呼ぶにふさわしいホテルです。記憶に残る旅、風景さえもホスピタリティにあふれて…。旅のお楽しみ、日本を代表する食の匠による極上ダイニングもお楽しみください。



客室

客室は、「日本平ツイン」「ロイヤルロフトスイート」「コーナースイート」「スーペリアツイン」「スタンダードツイン・ダブル」の5種類。ワンフレームのガラスフェンス越しに広がる雄大な景色、世界遺産の富士山と三保の松原、世界有数の深さを誇る駿河湾の海を楽しむことができます。日常の喧騒から離れ、都会では見ることができない景色を堪能できます。



日本平ツイン



コーナースイート

お食事

伝統を五感で味わう「日本料理 富貴庵」やフランス料理「オールデイダイニング ザ・テラス」では、一流の料理人が腕を振るい生み出す珠玉のメニューを心ゆくまでご堪能ください。どのお席からも富士山を望むことができるのが、このホテルの大きな魅力。季節の移ろいや季節ごとに表情を変える富士山の美しさ、風情もごちそうです。



オールデイダイニング ザ・テラス



日本料理 富貴庵

ENJOY
周辺ガイド



久能山東照宮

静岡県静岡市駿河区根古屋 390
☎054-237-2438

徳川家康をお祀りする全国の東照宮の中で最初に創建されたのが「久能山東照宮」です。豪華絢爛な社殿は、歴史的建築物として国宝に指定されています。ご家族で参拝に訪れる際は、山下から1,159段の表参道を登る方法か、日本平からロープウェイで久能山に渡る方法があります。歩きかロープウェイか、どちらを選びますか。ちなみに、日本平ホテルからロープウェイ乗り場までは車で約3分です。

宿泊保養施設

2022年4月から契約スタート!

静岡カントリー浜岡コース&ホテル

静岡

静岡県御前崎市門屋 2070-2 ☎0537-86-3311

施設HPに
Access!

ENJOY GOLF! & COMFORTABLE HOTEL LIFE!
ゴルフもホテルライフも楽しみたい!

「静岡カントリー浜岡コース&ホテル」は、太平洋を見下ろす白亜のホテル。クラシカルで落ち着いた調度と、広々とした空間で寛ぎの時間を過ごせます。大浴場に本格サウナルーム、和・洋選べる料理長渾身のコース料理、館内にある美術館で芸術鑑賞、最上階のスカイラウンジで夜景を堪能…。アフターゴルフは、くつろぎのホテルライフをお楽しみください。



施設一覧に
Access!



ゴルフコース

御前崎自然公園指定地域内のなだらかな丘陵に建つ「静岡カントリー浜岡コース&ホテル」はゴルフ場も完備。世界的名設計家リース・ジョーンズ氏の手による、変化と戦略性に満ちた世界的基準の36ホールで、存分にプレイをお楽しみください。プロゴルフトーナメントが開催されたコースとして、数多くのゴルフファンに知られています。



客室

全室オーシャンビューの「デラックスツイン」、ビジネスユースにも最適な「リーズナブルシングル」、ご家族で過ごすなら広々とした和室…さまざまなニーズにお応えします。



大浴場・サウナルーム

アフターゴルフは、大浴場と本格的な高温乾式フィンランドサウナルームでリフレッシュ。サウナには、デトックスや美容効果もあるので、女性にもオススメです。



お食事

素材の美味しさを最大限に引き出した会席コースと、地元・御前崎の食材を生かした正統派フレンチのフルコース。選べる和・洋ディナーが人気です。



契約健診機関

国際医療福祉大学成田病院

千葉

千葉県成田市畑ケ田 852 ☎0476-35-5602

施設HPCに
Access!

診療部門から独立した専用フロアで快適な人間ドック 最高水準の医療機器で質の高い健康チェックを

最新鋭の医療機器を駆使した精度の高い検査と、経験豊かな医師による総合的な診断に定評あり。病院棟とは独立した人間ドック専用フロア。各検査室を集中配置したことで、スムーズに検査が受けられます。高品質の健康チェックに加え、健康な身体づくりのためのアドバイスも。人間ドック利用者は、無料で健康増進センターを使用できるのもうれしいサービスです。



健診機関
一覧に
Access!



■ 特徴

- ① 国内外の医療ニーズに対応する先進的なメニューをご用意
- ② 日本最大級の専用フロアで1日200人までの人間ドックに対応
- ③ 最新鋭の高度医療機器を駆使し、精度の高い診断を行う
- ④ 院内の診療部門とシームレスに連携、各科の専門医が対応

設備

専用の検査室・回復室・前処置室などの設備が揃う内視鏡検査スペースをはじめ、女性に配慮した間取りや充実したアメニティなど、落ち着いた雰囲気の中でリラックスして受診できます。



健康増進センター

健診棟には、プール・フィットネスジム・サウナ・大浴場・リラクゼーションスペースがあり、人間ドック利用者は無料で使用できます。



レストラン

人間ドック後には、病院棟の最上階8階のレストランで成田空港に離着陸する飛行機を眺めながら、人気の和・洋食をゆっくりお楽しみいただけます。



NEW FACE INTERVIEW

東電健保保健師の なかの **中野美羽** みわ さんへインタビュー

健康管理という観点から
社員の皆さんに寄り添った
支援をしていきます！

PROFILE

群馬県前橋市出身。以前は大学病院に看護師として勤務。呼吸器（肺・気管支）疾患や消化器（食道・胃・腸・肝臓）疾患、腫瘍（がん）などの治療に携わる。2021年10月に東京電力健康保険組合入社。

新たに東電健保の保健師として
仲間に加わった中野さんへ、
社員の皆さんの印象や休日の過ごし方
についてインタビューしました。



ON

Q 東京電力社員の印象は？

A 直接関わることは少ないですが、至らない点も多い私に対しても、優しく真摯に向き合ってくださいという印象を持っています。

Q コロナ禍、社員に
気をつけてほしいことは？

A コロナに関する情報に疲弊されている方も多いのではないのでしょうか。情報過多と言われる時代でもあるので、テレビやSNSから離れる時間を意図的に設けるようにしましょう。また、どんなフェーズであっても、基本的な感染予防行動（マスク着用や手洗い、手指消毒等）と三密の回避を継続していくことが何より大切だと思います。ご協力お願いいたします。

Q 保健師としての目標は？

A 社会を最前線で支えている皆さんに向けて、健康管理という観点から寄り添った支援をしていきます。まずは、皆さんから信頼される保健師になりたいと思います。

Q 社員へのメッセージは？

A 社会の重要基盤であるライフラインを支え、重大な責任を負いつつ前向きに仕事に取り組む皆さんを、東電健保の一員として健康面でサポートをしたいと思っています。不慣れなところもありますが、少しでもサポートできるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

OFF

Q 趣味は？

A 運動することが好きで、最近は筋トレやゴルフにはまっています。学生時代はバスケットボールをしていたので、コロナ前はよく友人たちとゲームをしていました。

Q 休日の過ごし方は？

A コーヒーの香りが大好きで、休日はよくカフェに行きます。新しいカフェを開拓するのも好きで、よく自転車で街を探索しています。





イベント情報は、東電健保ホームページで随時ご紹介しています。ぜひ、チェックしてください。

「楽しく健康増進！」をサポートしています！

大好評の健康増進イベント。健康に関心がある方も、そうでない方も、何気なく体験したイベントをきっかけに、意識が変わり、行動が変わることがあります。そんな機会を提供するために、東電健保では、社員の皆さんの健康増進と職場活性化に寄与することを目的として、健康増進イベントを企画しています。「このイベント、ちょっと気になる」「なんだか体に良さそう」と感じたら、ぜひご参加ください。「楽しく健康増進！」を東電健保がサポートします。

東電健保主催「ストレッチ＆マッサージ」

東尾久ビルでのイベントをルポしました！

仕事の合間のたった15分で体も心もリフレッシュ！

2021年度からの新しい取り組みとして、各事業所内で実施可能な、整体施術によるサービスを提供します。専門資格者の派遣により、受診者の状態に合わせたストレッチやマッサージなどの施術を実施します。年間で各事業所10回まで実施可能。ぜひご活用ください！

●施術内容

- 施術者：国のライセンスを持った整体師が対応
- 簡単な問診後、受診者の状態・要望に応じてご提案
- 施術時間：一人当たり15分
- 簡易ベッド（持ち込み）使用による施術

メニュー例

- 肩こり・腰痛 ■ 眼精疲労
- 脚のむくみ ■ 全身ストレッチorボディケア

●申込条件

- 東京電力健康保険組合の被保険者（社員等）を原則とします。
- 1回の申込時間は3～7時間まで（施術対象者：12～28人）
- 基本として事業所内の会議室をご用意ください。会議室の広さは1畳あれば実施可能です。
- 1事業所当たり、2022年度中10回まで利用可能とします。
- 施術時間は一人当たり15分。1時間につき4人です。
- 「お試し（1回目）」と「継続（10回）」の選択が可能です。
- 原則として開催希望日の2ヵ月前までにお申し込みください。



当日持ち込むベッドはこちら。人数が多い場合はベッドを2台用意できます！！

参加された皆さんの感想

仕事の合間にたった15分の施術で効果が出るため、社員の皆さんにはとても好評でした。

- 背中がピタッとベッドに付いてびっくりした！首がよく回る。
- 背筋を伸ばして座ることを意識するようになった。
- 体がとても楽になり、その後の仕事がかどる！

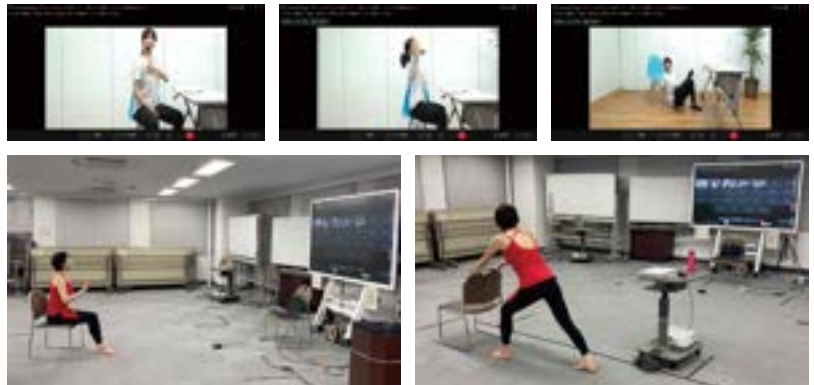
申込方法

事業所での「ストレッチ＆マッサージ」をご希望の場合は、各事業所の労務担当Gより申し込みをお願いします。
● お問い合わせ 広報・健康増進チーム 内線：944-3911

各種オンラインセミナー

コロナ禍だからこそ！ オウチで手軽にオンラインセミナーを

2022年度は、コロナ禍でも実施可能な「オンラインセミナー」のメニューを多く取り入れています。さらには、在宅勤務でもwebexを接続し、健康増進イベントに参加することができるようになっています。インストラクターは画面越しに参加者の皆さんの様子を確認しながらアドバイスをしてくれるので、安心して参加できます!! オウチ時間の充実にお役立てください。



No.1

2021年度人気No.1

土日限定☆歯科オンラインセミナー

正しい歯磨き・口腔ケアは 健康な体づくりの第一歩

健康増進イベントは主に社員の皆さんを対象としていますが、土日社員のご家族と一緒に参加できるオンラインセミナーも実施しています。30分のプログラムなので、どなたにも気軽にご参加いただけます。2021年度に実施した中で人気No. 1だった「歯科オンラインセミナー」をご紹介します。なお、本セミナーは2022年度も引き続き実施します。

●実施内容

- Teamsによるオンラインセミナー
- 参加費：無料
- 対象者：被保険者およびその家族
- 参加された皆さんに体験学習セットを配布しました!

■ 体験学習セット
小冊子・歯ブラシ・デンタルフロス・舌ブラシ・洗口液・手鏡



テーマ	実施日	オンラインセミナー内容
セルフケアを制する者は 健口を制する 歯周病とむし歯を 予防しよう	2021年 6月5日(土) 10:30~11:00	むし歯と歯周病についての知識を深めるセミナーで、具体的なセルフケアも学ぶことができました。歯磨きのポイント、デンタルフロスや洗口液の正しい使い方も紹介されているので、初めての方にお勧めです。
免疫力UPの カギは 健口にあり 新型コロナに 負けない体作り	2021年 6月6日(日) 10:30~11:00	新型コロナウイルス感染症を予防するためには、歯磨き以外にどのようなことをすればよいか学びました。さらに、唾液腺マッサージや舌ぐるぐる体操など、一緒に実践しながら、コロナに負けない体を目指します。

参加された皆さんの感想

知っているようで知らなかった、日々の歯磨きや口腔ケアの大切さ。参加されたご家族から感謝の声が届いています。

- 普段何気なく歯磨きしていたので、とても勉強になった。家族にも歯磨きのポイントを共有できて良かった。
- 口腔ケアがさまざまな病気の予防に効果があるなんて知らなかった!
- 知らない情報ばかりだった。体験学習セットもさっそく使ってみた。

RIZAP
コラム
の詳細は

Quick
Access



ウェルネスプログラム：RIZAPコラム

あのRIZAPトレーナーが 健康知識と効果抜群の健康法を伝授！



新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策による在宅勤務や外出自粛で、運動不足になったと感じる方が増えています。東電健保ホームページでは、自宅で簡単に運動や料理レシピの短編動画を見ながら健康知識を取り入れることができる株式会社RIZAP「ウェルネスプログラム：RIZAPコラム」をご紹介します。ちょっとした空き時間を有効活用。気軽に取り組めて、効果抜群のRIZAPメソッドで、「楽しく健康増進！」してみませんか。

配信メニュー

気になるメニューは
今すぐチェック！

- 1 腰痛対策 (たった30秒でできる腰痛対策)
- 2 ストレス解消 (ストレス解消とパフォーマンスアップ)
- 3 腸内環境 (体の中から整える 腸内環境)
- 4 体幹トレーニング
(気になるお腹周りが10秒でスッキリ「クランチ」)
- 5 美脚・美尻 (美脚・美尻トレーニング)
- 6 コンビニ (手軽でカンタン！ コンビニ食でボディメイク)
- 7 集中力アップ
(根気が足りないわけじゃない！ 集中力アップのためのセルフケア)

※1コラムごとに1分程度の短編動画を見ることができるQRコードが付いています。

●例えば、テーマ「腸内環境」では…。

体の内側から
健康と美を手に入れよう！

腸内環境

腸内環境を担当するのは若山博行トレーナー。「腸内環境を整えることで、体に良い変化がたくさん起こる」との考え方から、食事をコントロールしながら腸内環境を整えられる食材を中心にご紹介しています。注目したのは食物繊維。腸内環境を良い状態でキープして、健康的な状態でボディメイクを進めていくためには、毎日の食事に食物繊維を取り入れていくことが一番簡単な手段になるとのこと。食物繊維が豊富な低糖質食材とレシピで、健康、快調、美肌を手に入れるためのRIZAPメソッドを伝授してくれています。「とろとろダレ冷奴」と「豆腐ステーキキノコたっぷりソース」のレシピは動画でのチェックもOK。簡単にできる「腸内環境チェック」も掲載。説明がとても分かりやすく、すぐにアクションに繋がられるプログラムです。



始めませんか！ 健康生活

そもそも「QUPiO+」って何ができるの？

4つの機能で健康づくりをサポート！

- 1 健康診断の結果をもとに「生活習慣病発症予測」を判定！
- 2 健康状態に応じた「生活習慣改善メニュー」「記事レコメンド」を提供！
- 3 健康改善のためのアクションで獲得した「ヘルスケアポイント（東電健保ポイント）」を豪華賞品と交換！
- 4 「QUPiO Plus 歩数計アプリ」をスマートフォンにインストールするだけで記録を管理！

「QUPiO+」の登録はお済みでしょうか？

「QUPiO+」は、被保険者の皆さんの健康づくりをサポートするインターネット・サービスです。

日々の健康生活にお役立てください！

and more

お役立ち情報も発信！

- 1 広報誌「QUPiO Plus だより」を月1回イントラネットと東電健保ホームページに掲載！
- 2 毎週木曜日にQUPiO Plus 編集部よりお役立ち情報を配信！（登録者にはメールが届きます）

ACCESS「QUPiO+」

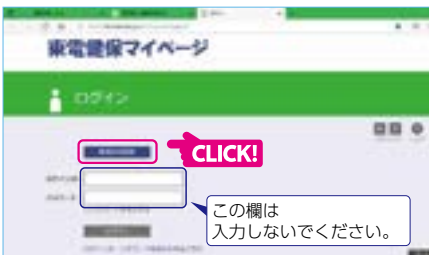
「QUPiO+」は、「東電健保マイページ」内にあります。まずは、「東電健保マイページ」への登録をお願いします。

「東電健保マイページ」登録

- 1 会社のパソコンから東電健保ホームページにアクセスし、右上の「東電健保マイページログイン」をクリック。



- 2 ログインページの「新規利用登録」をクリック。



- 3 メールアドレス欄を入力し、「送信する」をクリック。



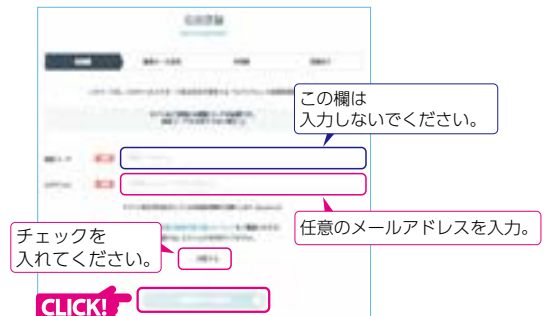
- 4 以降は、メッセージに従って登録を行ってください。初期設定後、複数のプロフィール設定をすれば、スマートフォンやご自宅のパソコンからの確認もできます。

「QUPiO+」登録

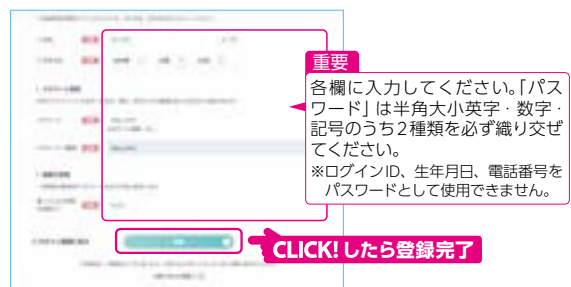
- 1 続けて「QUPiO+」の登録を行います。「東電健保マイページ」の「QUPiO+」をクリック。



- 2 ログインID欄に、任意のメールアドレスを入力し、「同意する」に☑を入れ、「仮登録メールを送信」をクリック。



- 3 届いたメールのURLをクリックし、登録情報確認のため以下の入力を行ってください。



節目人間ドック費用補助のご案内

人間ドック受診が実質無料に！ 節目年齢に当たる皆さんに自己負担額 10,000円をキャッシュバックします！

節目人間ドック費用補助の詳細は



Quick Access

人間ドックを受診した際の自己負担額10,000円をキャッシュバックすることで、人間ドックが実質無料になる新たな費用補助制度がスタートします！
ただし、対象者は東電健保が定めた節目年齢に当たる被保険者・被扶養者の皆さんです。節目人間ドック費用補助を有効にご活用ください。



人間ドック受診習慣のきっかけに！

東電健保では、被保険者・被扶養者の皆さんに人間ドックの受診をお勧めしています。そのための施策として、通常50,000円程度かかる人間ドック受診費用について、東電健保と契約している健診機関であれば自己負担額一律10,000円のみで受診できるように、従来から利用補助を行っています。

今後さらに積極的に人間ドックを受診していただくため、35歳から70歳までの5歳ごとの節目年齢に当たる被保険者・被扶養者の皆さんを対象にした「節目人間ドック費用補助」をスタートすることになりました。これは、対象者の皆さんが年度内に人間ドックを利用した場合、申請に基づき自己負担額の10,000円についてキャッシュバックを行い、実質無料で受診できるようにするものです。

これまで人間ドックを利用したことがない皆さんは、ぜひこの節目年齢の年度に人間ドックを受診していただき、健康で安心な生活の維持にお役立てください。もちろん、毎年人間ドックを受診されている皆さんにも、この節目人間ドックのキャッシュバックは適用されます！忘れずに申請をお願いします。

節目人間ドック費用補助

■ 費用補助対象者

当該年度に、**35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳**になる被保険者・被扶養者の皆さん

※当該年度とは、4月2日～翌年4月1日に
上記年齢の誕生日を迎える方。
※当該年度の東電健保新規加入者は除く。

■ 対象となる人間ドック

東電健保の契約健診機関で受診した人間ドック
※順天堂大学医学部附属順天堂医院の人間ドックは除く。

■ 補助額 (キャッシュバック額)

人間ドック受診の際の自己負担額 **10,000円**
※オプション費用は除く。

■ 対象期間

年度の4月1日～翌年の3月31日まで

■ 申請受付期間

年度の4月1日～翌年の4月10日まで



当該年度の節目人間ドック費用補助対象者の皆さんには、3月頃にご自宅にご案内(申請方法等)を郵送しますので、ご確認ください。

婦人科検診のご案内

早期発見が鍵！

乳がん検診と子宮頸がん検診を定期的に受けていますか？

婦人科検診について

● 乳がん検診

一生のうちにおよそ11人に1人が乳がんと診断されるほど、日本人女性がかかりやすい病気です。30歳代から増加し、特にかかる人が増えるのは40歳以降です。乳がんは早期に発見し、治療すれば9割以上が治癒するといわれています。ぜひ、2年に1回は乳がん検診を受けましょう。

※国からも40歳以上の人は2年に1回の乳がん検診が推奨されています。

● 子宮頸がん検診

一生のうちにおよそ73人に1人が子宮頸がんと診断されています。病気を早期に発見できれば、子宮を残した治療も可能です。子宮頸がんの初期は自覚症状がほとんどなく、20歳代から30歳代でかかる人が急増するため、若い世代の方でも「自分は大丈夫だ」と過信せずに、20歳を過ぎたら2年に1回は子宮頸がん検診を受けましょう。

※国からも20歳以上の人は2年に1回の子宮頸がん検診が推奨されています。

その他の取り組みについて

● 事業所出張型乳がん検診

女性被保険者の乳がん検診受診率は、約3割と低いのが現状です。東電健保では乳がん検診を受診しやすい環境づくりを目指し、2021年度は事業所からのご要望とご協力により8事業所にて出張型乳がん検診を実施しました。「検診の予約や日程調整することが大変」「仕事が忙しくて時間がつかれない」などの理由から受診機会を逃している女性社員も多くなります。

2022年度も引き続き事業主の健康管理室等と連携し、実施していきます（事業所からのご要望に基づき実施します）。

● 自己採取による子宮頸がんリスク検査（HPV検査）の実施

子宮頸がんをもっと知っていただくために、2021年度には子宮頸がん検診未受診の女性被保険者に対し、子宮頸がんリスク検査（HPV検査）キットのご案内を行いました。

2022年度は、対象者を女性被保険者および女性被扶養者に拡大して下期実施予定です。

対象者や申込方法の詳細につきましては、下期にご案内しますので、東電健保ホームページまたは社内イントラをご確認ください。

東電健保の婦人科検診

■ 婦人科検診の内容

- 乳がん検診（マンモグラフィ、エコー、視触診）
- 子宮頸がん検診（内診、子宮頸部細胞診）

※検診の内容は契約健診機関によって異なりますので、ご予約の際に健診機関へご確認ください。

■ 費用補助

いずれか1つを年度内に1回受けることができます。

被保険者

- ① 人間ドック受診時にオプションとして婦人科検診を無料で追加（東電健保の契約健診機関に限る）
 - ② 婦人科単独検診（東電健保の契約健診機関に限る）
 - ③ 婦人科検診費立替払い（契約外医療機関に限る）
- ※②および③は以下の条件を満たす方に限ります
- ・年度内に会社の定期健康診断を受診される方
 - ・年度内に健保補助による人間ドックを受診されない方

被扶養者・任意継続者

東電健保の契約健診機関で、以下の健診メニュー受診時にオプションとして婦人科検診を無料で追加。

- ① 人間ドック
- ② 東電一般健診
- ③ 東電簡易健診
- ④ 巡回・集団健診



子宮頸がんワクチン接種費用補助のご案内

子宮頸がん
ワクチン接種
費用補助の
詳細は

Quick
Access



若い女性に増加する子宮頸がん。 全年齢の女性被保険者および被扶養者に対して 子宮頸がんワクチン接種費用補助を行います！

20歳代から30歳代に増加している子宮頸がんは、
発がん性のヒトパピローマウイルス (HPV) に感染することでかかる病気ですが、
子宮頸がんワクチンを接種することで感染を予防できるといわれています。
東電健保では、全年齢の女性被保険者および被扶養者に対して、
子宮頸がんワクチン接種費用補助を行うことで、子宮頸がんの予防を推進しています。

子宮頸がんワクチン接種費用補助申請方法

費用補助を受ける場合は、「東電健保マイページ」より被保険者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。

子宮頸がんワクチン接種費用補助

■ 費用補助対象者

ワクチンを3回分接種した全年齢の女性被保険者および被扶養者の皆さん

■ 対象となるワクチン

以下のすべてのワクチンを対象とします。

- ① 2価ワクチン (サーバリックス)
- ② 4価ワクチン (ガーダシル)
- ③ 9価ワクチン (シルガード9)

■ 補助対象

2021年4月1日以降に3回目の接種が終了している方について、
3回分の費用を補助します。

■ 申請開始日

2021年11月19日 (金) ~

■ 補助額

ワクチン接種費用3回分全額 (税込金額)

※初診料・再診料・問診に係る費用・検査費用は対象外とし、自治体等の公費補助金額を除く。

■ 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。

■ 申請書送付先

【社内便】 東京電力健康保険組合「子宮頸がんワクチン接種担当者」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「子宮頸がんワクチン接種担当者」宛



「子宮頸がんワクチン接種費用補助」
をクリック！

HOT NEWS

新規ワクチン接種 費用補助のご案内

2022年4月より、新たに「おたふく
かせ」「带状疱疹」のワクチン接種費
用補助を行います。詳細は、改めて
ご案内しますので、東電健保ホーム
ページをご確認ください。

健康増進プチサークル活動健保補助のご案内

みんな、どんな活動をしているの？ 2021年度プチサークル活動を ご紹介します！

健康増進
プチサークル
活動健保補助
の詳細は

Quick
Access



2021年度も職場の健康意識高揚策の一環として、
プチサークル活動健保補助を実施しました！これは、社員の皆さんが健康増進に向けて、
職場の仲間と共同して行う活動を支援するための健保補助です。
新型コロナウイルス感染予防対策をしながら活動された2チームの様子をご紹介します。
2022年度も実施しますので、ぜひお申し込みください！



健康増進プチサークル活動健保補助内容

■ 費用補助対象者

被保険者の皆さん
※被扶養者は対象外となります。

■ 補助額

年度一人当たり3,000円以内の実費相当額

■ 対象となる費用支出(例)

- ユニホーム ●大会参加費 ●ウォーキンググッズ
- ウエア ●帽子 ●登山グッズ ●水筒 ●タオル
- 野球場の使用料 ●体育館使用料 ●筋トレ器具
- 卓球のラケット、ラバー、ボール ●バランスボール
- ヨガマット、アロマグッズ ●テニスコート使用料
- ボール用カート など

CASE 1

富士地域グリッドサービスG

「おかしーず」チームの皆さん

ストレッチやヨガで健康増進活動を行っている「おかしーず」の
皆さんは、バランスボール費用の補助申請をしました！



毎週木曜日の昼休みを利用して活動しています。30分程度ですが、みんなで体のケアをしながら心のケアもしています。今回の補助でバランスボールを購入し、体幹を鍛えています。一人だとなかなか運動する気になりませんが、仲間と体を動かすことで効果的なりフレッシュになっています！

CASE 2

新潟本部地域コミュニケーション部下越地域G

「新潟山登りチーム」の皆さん

「新潟山登りチーム」の皆さんは、
Tシャツ・ソックス・ウインドブレーカー費用の
補助申請をしました！

メンバー同士励まし合いながら、山頂を目指して一步一步登っていく連帯感。そして、登頂した達成感と山頂からの景色の素晴らしさに大満足しています^^ 来年度もみんな元気いっぱい山登り、頑張ります!!



電話健康相談などのご案内

一人で悩まないで！ 健康の不安、心の悩み、介護の心配… まずは電話で相談してみませんか？

電話健康相談
などの詳細は



Quick
Access

体や心の健康に対する不安や心配は誰にでもあるもの。思わぬ病気やけが、子どもの様子がおかしい…。さらには、育児や介護について思い悩んでいる方も少なくないのでは。そんなときは、東電健保の電話健康相談をご活用ください。被保険者および被扶養者の皆さんに気軽にご利用いただける健康・介護相談窓口です。



ファミリー健康相談、メンタルヘルスカウンセリング、ベストドクターズ・サービス

病気やけがの心配、仕事やご家庭の問題からくるストレスなど、体と心の健康に関する相談は、東電健保専用ダイヤルへ。専門スタッフが、迅速・的確に対応します。

東電健保専用ダイヤル **0120-922-087** (無料)

※プライバシー保護のため、外部へ委託して運営しています。個人々の相談の有無・内容等が東電健保や会社に伝わることはありません。

利用方法

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。※プッシュ回線でない場合は、サービス番号の前に※印ボタンを押してください。

ファミリー健康相談 サービス番号1

「子どもが急に熱を出した」「どの診療科に相談すべきか分からない」「病気がなかなかよくなりません」などの健康相談に、保健師・看護師・管理栄養士などの資格を有するスタッフが対応します。

●受付時間：年中無休・24時間サービス

メンタルヘルスカウンセリング

「仕事でストレスがたまる」「職場の人間関係で悩んでいる」「育児が辛い」などのご相談に、専門カウンセラーがカウンセリングします。

■ 面接によるカウンセリング サービス番号2

面接でのメンタルヘルスカウンセリングです(年度内一人5回まで無料、6回目から有料)。まず、電話で面接の予約をしてください。

●受付時間：月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10:00～20:00

■ 電話によるカウンセリング サービス番号3

電話でのメンタルヘルス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) 10:00～22:00

■ 電話による予約カウンセリング サービス番号4

電話によるメンタルヘルスカウンセリングで混雑を避けたいときは、翌日以降の予約もできます。

●受付時間：月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10:00～18:00

ベストドクターズ・サービス サービス番号5

三大疾病などにかかったとき、専門医をご紹介します。

●受付時間：月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10:00～21:00

介護相談窓口

2021年4月1日より、相談料は無料で利用できる「介護相談窓口専用ダイヤル」のサービスを行っています。

「将来の介護費用が不安」「親が認知症になった」「仕事と介護の両立が辛い」など介護に関するご相談は、お気軽に東電健保専用ダイヤルへ。東電健保、東京電力ホールディングス、東京電力医療共済会における介護に関わる制度の案内もお任せください。ケアマネジャーや介護スタッフなどの専門スタッフが対応します。

東電健保専用ダイヤル **0120-286-051** (無料)

委託先：東電パートナーズ株式会社

プライバシー厳守

●受付時間：月～金曜日(土・日曜・祝日、年末年始は休み) 9:00～17:00

電話相談(無料) 介護に関する情報提供や施設の紹介、最善策をご提案。
対面相談(有料) 電話相談以降、希望に応じて対面での相談も実施可能。
相続などの相談内容に合わせて専門家のご紹介も行います。

Web 歯科問診ハミエル & Web 歯科面談コタエルのご案内

たった1分、20の質問に答えるだけ！ Web 歯科問診ハミエルで お口のリスクを見える化！

「どこも痛くないから…」 「忙しくて…」と
ついつい先延ばしにしてしまうお口の健康チェック。
美味しく食べること、家族や友人と会話を楽しむこと、
笑顔で気持ちを伝え合うことにはすべて口が関わっています。
だからこそ、お口の健康に興味を持ってもらいたい。
歯と口腔内リスクをたった1分でチェックできる
「Web 歯科問診ハミエル」をお役立てください。



Web 歯科問診 ハミエル



利用料は
無料！

利用方法

1 パソコンやスマートフォンからご利用ください。右記QRコードかURL [https://hamieru.com/d/06132054] にアクセスします。



2 質問は20問。いつでもどこでも利用できます。



3 「むし歯」「歯周病」「全身疾患」「生活習慣」の4つのリスクから総合判定。結果に合わせた保健指導などの情報が提供されます。



●ご希望の方は「Web 歯科面談コタエル」へ。



歯科衛生士とZoomで面談できるサービス Web 歯科面談コタエル

「Web 歯科問診ハミエル」を実施後、ご希望の方のみ歯科衛生士とZoomを通じて面談し、お口の悩みを相談できるサービスです。ぜひお気軽にご利用ください。



- 事前予約制：「Web 歯科問診ハミエル」の問診結果画面よりご予約ください。
- 一人約15分
- ご家族の歯科相談も受付OK!

こんなお悩みありませんか？

- 自分に合った歯ブラシと歯磨き粉はどうやって選べばいいの？
- ホワイトニングってどうやってやるの？
- 最近ほうれい線が気になるけど、なんとかなる？
- 子どもの歯並びが気になる。

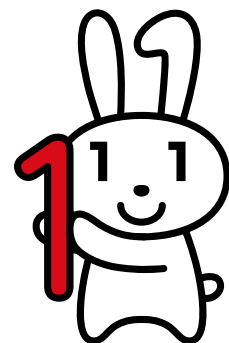
⚠️ こんな方は要注意！

- ✓ 息が臭い
- ✓ 口腔内がネバネバしている
- ✓ 歯ぐきが赤い
- ✓ 歯ぐきが腫れている
- ✓ 歯ぐきから血が出る
- ✓ 歯が長く見える
- ✓ グラグラしている歯がある
- ✓ 歯ぐきから膿が出ている
- ✓ 歯を噛みしめると痛い

一つでも当てはまった方は「Web 歯科面談コタエル」で歯科衛生士への相談をお勧めします。

マイナンバー制度のご案内

医療機関や薬局での マイナンバーカードの健康保険証利用と オンライン資格確認が始まりました！



2021年3月からマイナンバーカードを健康保険証として利用できる仕組み（オンライン資格確認）が導入され、2021年10月20日から運用開始となりました。オンライン資格確認が導入された医療機関等の窓口では、マイナンバーカードで加入する健康保険組合等の資格情報を確認できるため、健康保険証として利用できます。



マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータル等での事前登録が必要となります。

⚠️ ご注意ください！

現在、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるよう病院や薬局のシステム導入が順次行われていますが、現時点でシステムを導入している病院や薬局の数はまだまだ少ない状況です。そのため、マイナンバーカードを持参しても使用できない場合がありますので、急のため健康保険証もご持参ください。

- 詳しい利用方法や登録方法はこちら（厚生労働省ホームページ）



オンライン資格確認について

オンライン資格確認とは、全国民の資格履歴を一元的に管理し、マイナンバーカードのICチップや健康保険証の記号・番号により、オンラインで資格情報の確認ができる仕組みのことで、

⚠️ ご注意ください！

被保険者の皆さんは会社間異動や個人番号の変更により、また、被扶養者の皆さんは就職等所属する健康保険組合の変更により、古い健康保険証を病院等の窓口で提示すると、「資格がない」と判断される場合があります。

それぞれのケースに応じ、速やかに手続きをお願いします。

被保険者

- 人事異動により基幹事業会社が変わった場合（会社間異動）
- 雇用が切り替わった場合（個人番号が変更）
- 任意継続に加入した場合

会社間異動や雇用切替になられた方は、健康保険証の記号や番号が変更となるため、新しい健康保険証が発行されます。手元に新しい健康保険証が届きましたら、速やかに古い健康保険証を東電健保までご返却ください。

被扶養者

- 就職等により他の健康保険組合に移った場合

扶養されているご家族が他の健康保険組合に移った場合は、扶養（減）の届出を速やかに行ってください。

任意継続被保険者の皆さんへ

健康保険法改正により 任意継続被保険者の方の 任意脱退が可能になりました

任意継続
被保険者制度
の詳細は



Quick
Access

任意継続被保険者制度は、健康保険の被保険者が退職した後も、選択によって引き続き最大2年間、退職前に加入していた健康保険の被保険者になることができる制度です。これまで資格喪失(脱退)するには5つの事由が設けられていましたが、健康保険法改正により2022年1月1日からは、被保険者が保険者(健康保険組合)に申し出ることにより、任意脱退ができるようになりました。

任意継続被保険者の資格喪失事由に関する健康保険法改正

改正前

次のいずれかの理由以外は、任意継続の資格を喪失(脱退)することができません。

■ 喪失(脱退)理由

- ① 資格取得した日から2年を経過したとき
- ② 就職して他の健康保険組合に加入したとき
- ③ 保険料を納入期限までに納入しないとき
(加入月を除き、毎月10日)
- ④ 死亡したとき
- ⑤ 後期高齢者医療の被保険者となったとき

改正後

喪失(脱退)事由に、6番目の項目が追加されました。

⑥ 脱退を希望するとき

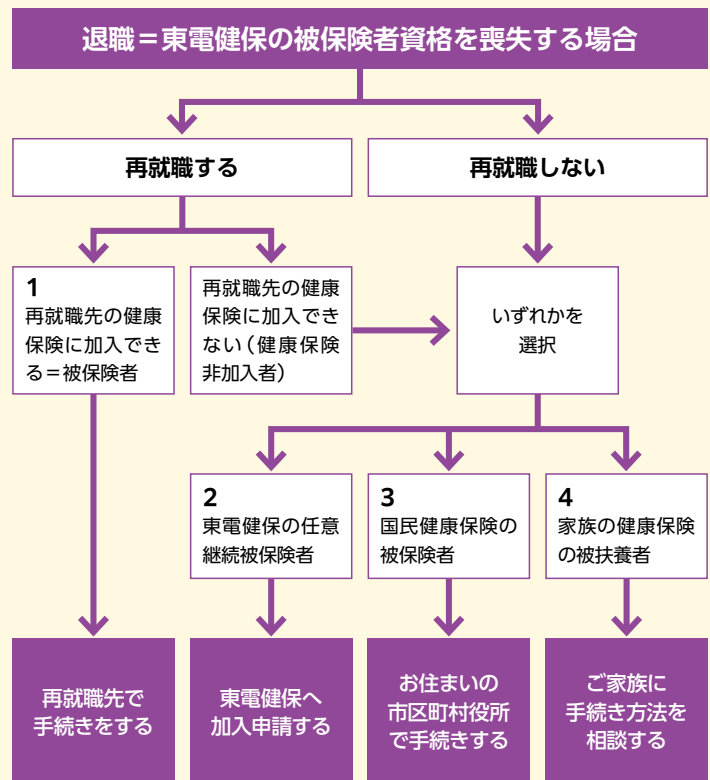
任意継続被保険者でなくなることを希望する旨の申し出があった場合、その申し出が受理された日の翌月1日に、任意継続被保険者の資格を喪失することが可能となりました。

(例)

2022年3月(毎月25日まで)に申し出をすると、2022年4月1日が脱退日となります。

豆知識

退職後加入する健康保険のフローチャート



※ 75歳以上の方と一定の障害があると広域連合の認定を受けた65歳以上の方は、「後期高齢者医療制度」に加入することとなります。

アポロン★チャレンジ

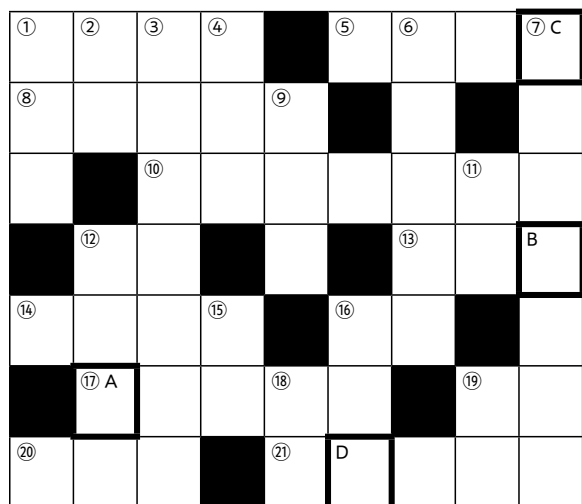


クイズとアンケートに答えて プレゼントをゲット!

アンケートに答えていただいた
クロスワードクイズ正解者の中から
合計30名さまにステキな賞品をプレゼントします。



CHALLENGE!



▶ Aから順に並べてできる言葉は?

A

B

C

D

タテのカギ

- ①他人に知られないようにすること。隠して教えないこと。〇〇を守る。
- ②日本の国籍を取得すること。第69代横綱の白鳳も〇〇。
- ③健康診断に比べて検査項目が多く、病気の早期発見が目的。
東電健保では、年度内1回の受診費用を補助。
- ④相手が強く不利な状況のもとで、苦しい戦いをする。選挙で〇〇〇〇する。
- ⑤空気を送り出す機器。
- ⑦看護婦さんのことを尊敬や憧れを込めて表現すると。
- ⑨診療所。病院の名称のひとつ。
- ⑪ヤギの鳴き声。童謡のタイトルにも。
- ⑫管轄している区域の内。
- ⑮魚や鳥をとらえる道具。
- ⑯木材を削るための木工用の道具。
- ⑱集まりのこと。運動〇〇、学芸〇〇、謝恩〇〇。
- ⑲アメリカの児童文学作品であり、ミュージカル映画としても大ヒット。
〇〇の魔法使い。

ヨコのカギ

- ①ミンチのこと。ハンバーグや肉団子の主材料。
- ⑤別名は大葉。実でもなく、穂でもなく…。
- ⑧まだ出来上がっていないこと。
- ⑩因果関係が分からないもの。〇〇〇〇〇〇の高熱が続く。
- ⑫多いのはアルミとスチール。〇〇ビール。
- ⑬東京の北の玄関口。昨年6月、双子のパンダが生まれた〇〇動物園。
- ⑭アウトドアの反対。
- ⑯二大産地は広島と宮城。生も、フライも、鍋もよし。
- ⑰初夏の時期に美味しく食べられるミカン。
- ⑲オフの反対。
- ⑳五・七・五。季語を含むのがルール。
- ㉑甘辛く煮た油揚げの中に酢飯を詰めた寿司の一種。狐も大好き?

■プレゼント応募方法

クイズとアンケートは、東電健保マイページ
(被保険者専用ページ)のアンケートより、
被保険者がお答えください。

※ご家族の方からはご応募できませんので、ご了承ください。

応募締切 ▶ 2022年4月30日(土)

応募はこちら
ログイン後「アンケート」ボタンをクリック!



契約保養施設宿泊券 10名さま (10,000円分)

※対象施設：日本平ホテル

ラクトフェリン 10名さま

※内臓脂肪を減らすのを助け、
高めのBMIの改善に
役立つサプリです。



しっぽクッション 10名さま 「Petit Qoobo(プチ・クーボ)」

※しっぽのついたクッション型
セラピーロボットです。
なでたり周囲の音に反応して
しっぽを振ったり驚いたりします。



編集後記

今年度から新しい取り組みとして始めた「ストレッチ&マッサージ」ですが、一度体験された事業所の方には大好評でした!猫背の私も体験させていただきましたが、とてもリラックスでき、今まで接骨院など行ったことがなかったため、15分で姿勢が楽になるとは思ってもいませんでした(笑)。在宅勤務で肩こりや腰痛がひどい方もマッサージでリラックスしてみたいかがでしょうか。
(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

<https://www.todenkenpo.jp/>