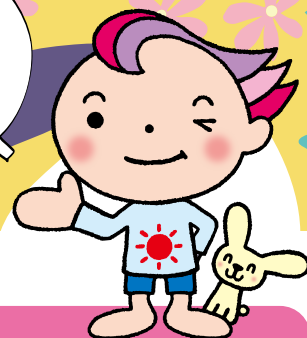


APOLLON

vol.
58

2024年(令和6年)
2月

Contentsから
読みたい記事を
clickしてね!



Contents



江戸川健保が 解き明かす!



東電健保の人間ドックと
会社が実施する健康診断の違い



東電健保の
契約保養施設一覧



東電健保の
契約スポーツ施設

NEW chocoZAPで1日5分の
「ちょいトレ習慣」!



教えて!
アポロン
コンシェルジュ

マイナ保険証には
メリットが多いって本当?

複数の医療機関を
受診する母。
これって医療費の
無駄遣い?

「年収130万円の壁」を
超えたら被扶養者から
外れてしまうの?

自動車事故にあったら
健康保険は
使わないほうがいい?

接骨院や整骨院で健康保険が
使えないのはなぜ?

保存版

2024年度保健事業のご案内

連載 ② 身体活動でダイエット!

次のページへ



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」。
東電健保の事業にまつわるさまざまな謎を解き明かすのが、私の仕事だ。
今回、依頼人から寄せられた謎は、ズバリ! 人間ドック。
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!

?

人間ドックと会社が実施する健康診断との違いとは?

名探偵KEMPO様
人間ドックと会社が実施する健康診断は、
何がどう違うの? この謎を探ってください。 依頼人より



確かに…。まずは、それぞれの役割を
明確にすることから探ってみよう。

■人間ドックでより専門性の高い検査を

健康診断は法令に基づき、会社が労働者の健康状態を把握する目的として行うものです。

一方、人間ドックは検査の範囲が広いことで、従来の健康診断だけでは分からない病気の早期発見や予防を目的としています。

東電健保では健診機関等と契約し、組合員の皆さまには利用料金の補助を行っています。異常があれば、精密検査や他科連携により専門性の高い検査・診断を受けることもできます。

健康診断にはなくて、 人間ドックにのみ設定されている検査項目

- 腹部エコー検査
- 血液検査 (項目数が多い)
- 乳がん検査 (マンモグラフィ・エコー)
- 子宮頸がん検査 (細胞診)
- 胃部検査 ※胃カメラへの変更可能な健診機関あり。

※前立腺検査 (PSA)、尿潜血: 会社が実施する健康診断では50歳以上の方は実施。

※胃部X線、便潜血: 会社が実施する健康診断では35歳以上の方は実施。

ここが
違う!

腹部エコー検査でさまざまな異常をチェック!

- 肝臓
肝腫瘍、肝血管腫、脂肪肝、肝嚢胞、肝血管異常など
- 膵臓
膵嚢胞、膵腫瘍、膵萎縮、膵管拡張、膵石など
- 胆嚢
胆石・胆管結石、胆嚢ポリープ、胆管拡張、胆管気腫、胆管腫瘍など
- 腎臓
腎萎縮、腎盂拡張、腎血管筋脂肪腫、腎結石、腎腫瘍など

人間ドックで、こんなに多くの検査を行っているとは驚きだ! 健康診断の項目に加えて、さらに精密な検査を人間ドックでは受けられる。被保険者の皆さまに1年に1回は人間ドックの受診を勧める意味が分かってきたぞ。



ところで、被扶養者の皆さまへの健康診断事情はどうなっているのかな。

■40歳以上の被扶養者の皆さまにも人間ドックはお勧め!

東電健保では、健康診断の受診機会が少ない被扶養者の皆さまに向けて、「疾病の早期発見」を目的とする人間ドックや東電一般健診、東電簡易健診を提供しています。

40歳を過ぎると、生活習慣病につながるメタボリックシンドロームとその予備軍の割合が急増しますので、40歳以上の被扶養者の皆さまにも人間ドックの受診をお勧めします。

ここが
違う!

東電一般健診や 東電簡易健診にはなくて、 人間ドックにのみ 設定されている検査項目

- 腹部エコー検査
- 血液検査 (項目数が多い)
- 胃部検査
※胃カメラへの変更可能な健診機関があり、
変更差額の一部補助あり。

人生100年時代、
健康で質の高い生活を送るための
ポイントは、「早期発見から早期治療へ」。
この機会に健康診断の
大切さを見直そう!

謎解き
終了!



Quick
Access
健康診断
(人間ドック等)の
詳細はこちら!
click



東電健保の契約保養施設一覧

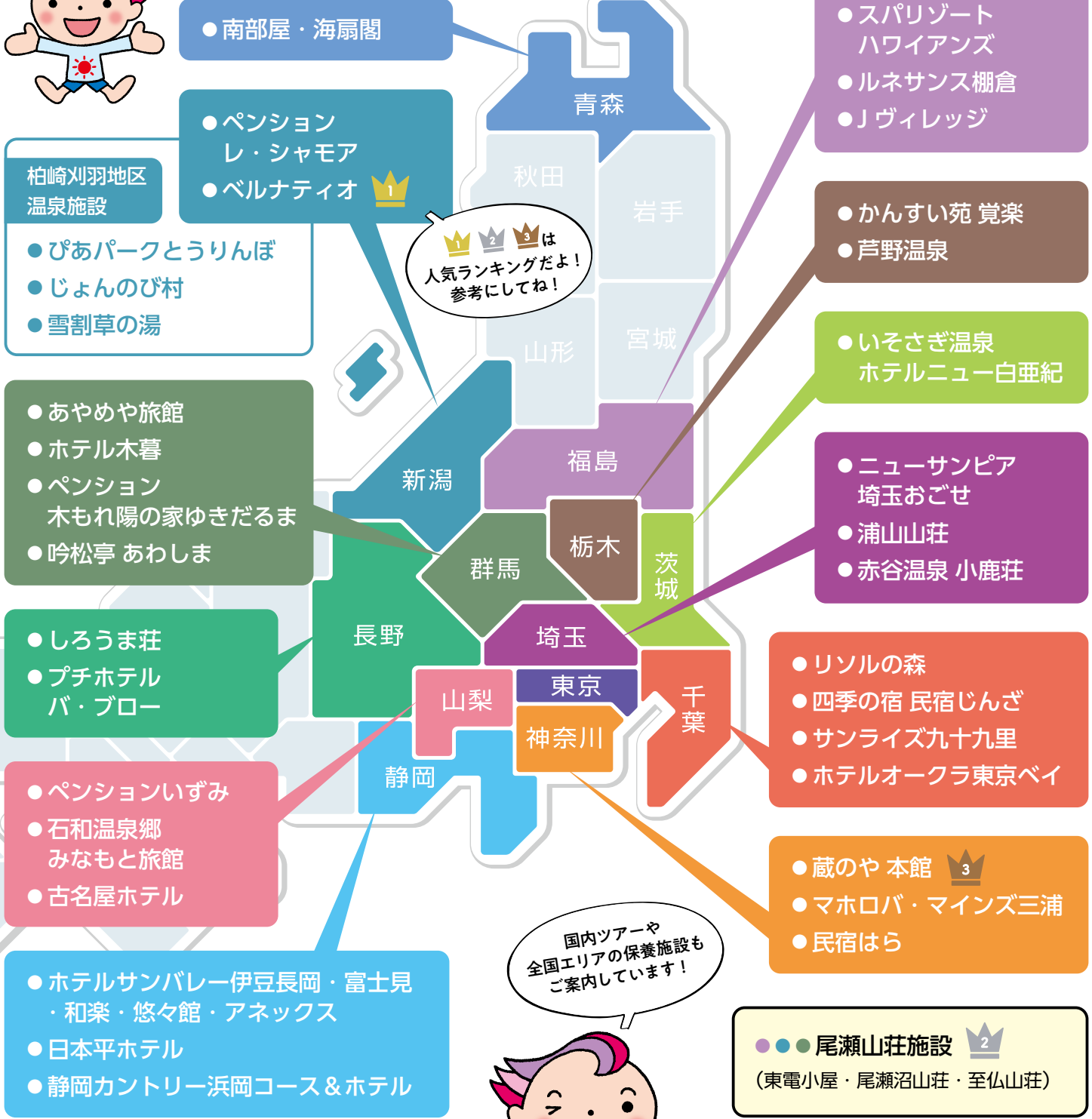
東電健保が契約している保養施設をご紹介します。
施設名をクリックするとホームページへご案内します。
ご家族やご友人とのリフレッシュにご活用ください。

施設の利用方法は
こちら! **click** Quick Access

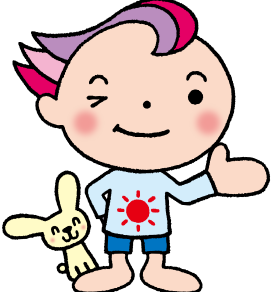
施設名を **click** すると、
ホームページへ
ご案内!



👑👑👑は
人気ランキングだよ!
参考にしてね!



国内ツアーや
全国エリアの保養施設も
ご案内しています!



国内ツアー補助 予約先: 東双旅行センター **click**

全国エリアの保養施設 **click**

Contentsへ

前のページへ

次のページへ

Quick
Access

chocoZAPの
店舗ページは
こちら!
[click](#)



コンビニ感覚で利用できる 1日5分の「ちょいトレ習慣」。 自宅や職場の近くのchocoZAPで 気軽に手軽にトレーニング!

話題沸騰! コンビニ感覚で利用できる、1日5分の「ちょいトレ習慣」がコンセプトの24時間ジム「chocoZAP」。入会を検討している方も多いのでは?
そんな皆さまの声を受けて、東電健保では2023年9月より「chocoZAP」と法人契約を結び、初期費用の入会金・事務手数料がいつでも無料で入会できるようになりました。気軽に利用し、健康習慣を手に入れましょう!



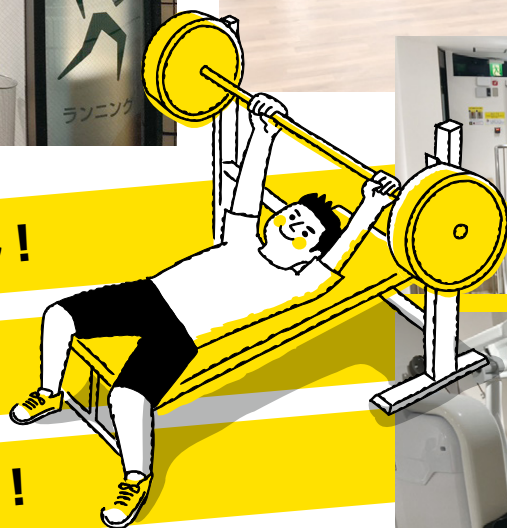
服装・靴の着替えは必要なし!

24時間いつでもOK!

気になる部位をトレーニング!

1日5分! 継続は力なり!

入会もジム通いもスマホで簡単!



入会は
こちらから!
[click](#)



日常生活の中で プラスで体を動かそう!



体脂肪1kgを消費するには

ダイエットは、単に体重を減らすのではなく、体脂肪をいかに減らすかがカギとなります。この体脂肪1kgを減らすには、約7,200kcal分のエネルギーの消費が必要だと言われています。つまり、1ヵ月で1kgの体脂肪を減らすために消費すべきエネルギーは $[7,200 \div 30 = 240\text{kcal}]$ 、1日あたり240kcalになります。毎日240kcal分のエネルギーを多く消費する、もしくは摂取を抑えられれば、理論上は1ヵ月で1kgの脂肪を減らすことができます。ダイエットをする場合には、「240kcal分のエネルギー」を目安に食事や活動量を調整するのもいいかもしれません。

どんな活動でカロリー消費ができる?

身体活動という言葉をご存じですか? これは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動作をいい、[身体活動=運動+生活活動]と分けることができます。運動はカロリー消費に有効ですが、日常生活や家事などの短い時間の積み重ねでも健康増進の効果は得られます。日々の身体活動量を少しでも増やすことが大切になります。

●消費カロリー早見表

行動	1回あたりの時間	身体活動の強さ	体重別消費エネルギー量					
			45kg	50kg	60kg	70kg	80kg	
日常生活	階段を下りる	2分	3.5メッツ*	5 kcal	6kcal	7kcal	8kcal	9kcal
	階段を上る(ゆっくり)	2分	4メッツ	6 kcal	7kcal	8kcal	9kcal	11kcal
	犬の散歩	30分	3メッツ	68kcal	75kcal	90kcal	105kcal	120kcal
	庭の草むしり	15分	3.5メッツ	39kcal	44kcal	53kcal	61kcal	70kcal
家事	掃除機をかける	15分	3.3メッツ	37kcal	41kcal	50kcal	58kcal	66kcal
	皿洗い	10分	1.8メッツ	14kcal	15kcal	18kcal	21kcal	24kcal
	料理	30分	2メッツ	45kcal	50kcal	60kcal	70kcal	80kcal
	洗車	30分	2メッツ	45kcal	50kcal	60kcal	70kcal	80kcal

*メッツ：身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位。

座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

*値は一般的なものであり、消費エネルギー量は個人差があります。

「消費カロリー早見表」は、株式会社タニタ公式サイト「タニタ マガジン」内、健康コラム「消費カロリー早見表」から引用。
消費カロリーについてもっと知りたい方はこちら!



ちよこと豆知識

① 4～5分のウォーキングは がん予防にも役立つ!

オーストラリアのシドニー大学による研究では、ウォーキングなどの活発な運動を4～5分行うだけでも、がんのリスクも減少できることが示されました。

② 座りっぱなしに注意!

近年、座位行動=座りっぱなしは健康を大きく損なうリスクが高いことが明らかになってきました。海外の調査では、日本人が1日に座って過ごす時間は世界20カ国中、最長の7時間。定期的な筋力向上活動を行うとともに、座りっぱなしの時間を減らしていきましょう。

③ 更年期障害対策にも有効。

まずは身体活動量を増やそう!

運動不足の女性は、子宮筋腫の発症リスクが2倍に上昇することが、30～55歳の女性を対象とした調査で明らかになりました。座ったまま過ごす時間の長い生活スタイルは、更年期障害をさらに深刻なものにするおそれがあるという報告もあります。北米閉経学会ではウォーキングやジョギングなど自分ができる運動を1日30分以上、週3回以上行うことを推奨。まずは身体活動量を増やすことを目指しましょう。





教えて!

アポロン
コンシェルジュ

健保事業に関する質問や相談に
アポロン コンシェルジュが
お答えしていきます。



パートで働く妻の年収が
「130万円の壁」を
超えてしまいました。
妻は被扶養者から
外れてしまいますか!?

状況によっては、引き続き 扶養に入り続けることが可能です。

健康保険の被扶養者認定では、認定対象者の年間収入が基準額内であることが要件（年間130万円未満、60歳以上または障害年金受給者は180万円未満）となっています。しかし、パートやアルバイトで働く方が、繁忙期に労働時間を延ばすなどにより一時的に収入が上がった場合は、事業主がその旨を証明することで、引き続き扶養に入り続けることが可能となる仕組みができました。



対象? 対象外? まずは「対象者チェックシート」で確認してください

対象者チェックシート

Start

① 勤務先で社会保険の加入（保険証の発行）は
ありますか？

いいえ

加入していない

はい

加入しています

× 対象外

② 通知前（令和5年10月20日以前）の収入は、
基準額内になる雇用契約（108,333円/月）ですか？

はい

基準額内

いいえ

基準額外

× 対象外

③ 一時的収入の増加の要因が、
人手不足や当該事業所全体の業務量増加等ですか？

はい

一時的収入増加

いいえ

恒常的収入増加

× 対象外

対象



今回の措置は、事業主の人手不足等の事情に伴う被扶養者の一時的収入変動を考慮したもののため、事業主と雇用関係のないフリーランスや自営業者については対象外となります。

厚生労働省の通知日以降の適用のため、令和5年10月20日以前は収入基準額を超過しないことが雇用契約書等で確認ができ、令和5年10月20日以降の一時的な収入増加が対象となります。雇用契約書等で年間収入が超過することが明らかな方は、今回の措置の対象外となります。遡及は行いません。

自己都合による収入増、基本給のアップや手当新設等、恒常的収入増は対象外となります。一時的な収入の判断をするため、以下の書類をご用意ください。

■ 扶養増認定時

通常の扶養増認定申請時に添付いただく書類の他、以下の書類の提出をお願いします。

- 雇用契約書等の写し（収入額、労働時間等が確認できるもの）
- 事業主の証明書

■ 被扶養者資格調査（検認）時

今年度の調査は終了していますので、来年度調査時にご案内させていただきます。

Quick
Access

130万円の壁の
詳細はこちら!
click



教えて!

アポロン
コンシェルジュ



マイナンバーカードを使って
医療機関を受診すると、
メリットがあるって本当?

マイナ保険証として利用登録することで、
通院はもちろん、その他の場面でも、
さらに安心で便利になります!

マイナンバーカードを健康保険証(マイナ保険証)として利用
登録することで、マイナンバーカードを使って医療機関を受
診できます。そうすることで、より良い医療を受けることが
できたり、各種手続きも便利・簡単にできるようになります。



マイナンバーカードで受診するメリット

安心 より良い医療が受けられる!

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づく、より適切な医療を受けられます。
※本人の同意なく、情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
※本人の同意なく、情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に!

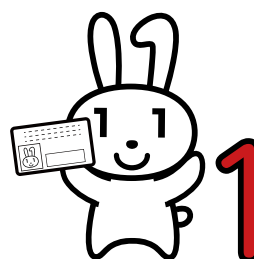
- マイナポータルで医療通知情報を入力でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要になります。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

これは便利! マイナポータルで健診結果の閲覧ができます!

対象となるのはマイナンバーカードを取得している40歳以上の健康保険加入者で、マイナポータルの利用者登録が必要です。

健診結果(2020年以降)のほか、医療費や薬剤情報なども閲覧できます。

※2020年以降の健診結果が閲覧できますが、見るタイミングによっては最新の情報が見られない場合もありますので、予めご了承ください。



Quick
Access

マイナポータル
の詳細はこちら!
click



教えて!

アポロン
コンシェルジュ



自動車事故にあってけがをしました。
治療費は加害者に請求するので、
健康保険は使わないほうがいいですか？

自動車事故によるけがでも健康保険が適用できますが、 必ず「第三者行為傷病届」をご提出ください。

自動車事故をはじめ第三者の行為により被害を受け、医療機関で治療をする場合も、健康保険を使って受診することができます。その場合は、加害者が負担すべきである医療費を、東電健保が一時的に立て替え、後から加害者に東電健保から医療費を請求することになりますので、必ず「第三者行為傷病届」をご提出ください。状況確認をさせていただきます。



第三者行為が発生したら「第三者行為傷病届」を提出してください！

交通事故、ケンカ、他人の飼犬に咬まれる等により、健康保険を使って医療機関で治療をする場合は、東電健保が求償業務を委託しているガリバーインターナショナル株式会社へ「第三者行為傷病届」を提出してください。

■ 第三者行為求償サポート委託先

ガリバーインターナショナル株式会社 医療事業グループ 求償課
☎03-5652-1520
〒103-0025 東京都中央区日本橋茅場町3-4-2

第三者行為求償業務は専門会社に任せて「医療費適正化」を

自動車事故に関わる第三者行為の増加傾向に伴い、ほとんどの申請が過失相殺（被害者に過失があった場合、程度に応じて損害賠償額を減額すること）になっています。また、無保険での自動車事故や自転車による事故など複雑な内容も増えています。

これらのことから、東電健保では第三者行為求償業務は経験豊富な人材を有する専門会社・ガリバーインターナショナル株式会社のサポートを受け、適正迅速な求償処理を行うことにより「医療費適正化」を目指しています。

仕事上や通勤途上の病気やけがは労災保険で

勤務先の仕事（業務上）が原因となって起きた病気やけが、通勤上の事故が原因となって起きた病気やけがは、健康保険の給付の対象とならず、労災保険（労働者災害補償保険）で診療を受けます。健康保険を使って医療機関で治療を受けた場合、治療費の全額を一時的に自己負担することになってしまいます。ご注意ください。

Quick
Access

第三者行為の
詳細はこちら！
click



心配性の母は、少し具合が悪いと
複数の医療機関を受診します。
大量の薬を飲んでいるのも心配です…

過度な受診、 重複する検査・投薬にはこんな心配が…。

- ・薬本来の効果があらわれない
- ・副作用などの症状があらわれる
- ・医療費の負担を増やしてしまう

東電健保では、適正受診をお願いする事業を今年度からスタート！
これからも安心して医療を受けるために、医療機関への適正受診にご協力をお願いします。



● 案内リーフレット



■ 委託先：株式会社オークス
☎ 0120-556-884

対象者の皆さまに適正受診に関する案内リーフレットを郵送します

東電健保では、「重複受診」「頻回受診」「重複服薬」の可能性のある対象者に、年に1回、ご自宅へ案内リーフレットを郵送し、適正受診をお願いしています。

● 重複受診

同じ病気で複数の
医療機関を受
診していること

● 頻回受診

同じ医療機関に
受診する回数
が多いこと

● 重複服薬

複数の医療機関で同じ
効能の薬が重複して処
方され、服薬すること

医師や薬剤師に案内リーフレットを渡すことで服薬状況等を確認していただけます。

重複受診などを防ぐためにもかかりつけ医を持ちましょう

何より患者の病歴や体質などを把握しているのが、かかりつけ医です。何科を受診したらいいかわからないときは、まずかかりつけ医を受診しましょう。適切な診療科を教えてくれるだけでなく、必要に応じて大学病院や専門病院を紹介してくれます。重複受診を防ぎ、医療費の節約にもつながります。



Quick Access
かかりつけ医の詳細はこちら!
click



接骨院や整骨院には
「各種保険取り扱い」の表示があるのに、
健康保険が使えないのはなぜ？

接骨院や整骨院は、
保険医療機関ではありません。
「柔道整復師」という専門家が施術を行う施設です。

接骨院・整骨院は、「柔道整復師」という国家資格を持った専門家が「施術」を行う施設であり、保険医療機関ではありません。柔道整復師は医師ではないため、健康保険扱いで施術ができる範囲は限られており、手術・投薬・レントゲン撮影等の医療行為は法律上できません。



接骨院・整骨院のかかり方にご注意ください

健康保険が使える範囲はごく一部に限られています！健康保険が使えるか・使えないか、確認のうえ、施術を受けるようにしてください。

接骨院・整骨院
のかかり方の
詳細はこちら！
click

【OK】健康保険が使える場合

- ・外傷性が明らかで、慢性化していない負傷
- ・打撲、捻挫、肉離れ、骨折・脱臼の
応急手当など
- ※同じ負傷、部位で同じ期間医療機関にて治療を受けている（服薬期間も含む）場合、健康保険は使用できません。
- ※骨折・脱臼は緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

【NG】健康保険が使えない場合

- ・慢性的な疲れ、肩こり、
加齢による五十肩
- ・スポーツなどによる筋肉疲労
- ・脳疾患後遺症などによるリハビリ
- ・あんま、マッサージ代替りの利用
- ・通勤途上、業務上の負傷

書面による内容照会にご協力をお願いします

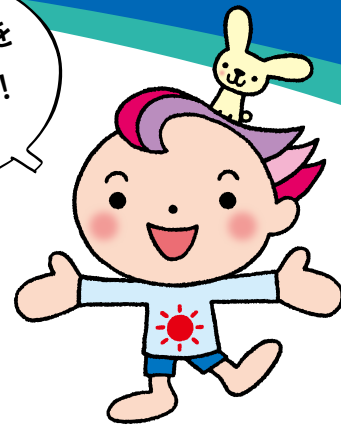
東電健保では、施術を受けた方へ「受診内容（整・接骨院）回答書」をお送りし、施術回数や施術内容について照会を行っています。保険給付の適正化を図るため、照会業務へのご協力をお願いします。

覚えている範囲で
構いません。
受診されている
ご本人が
ご記入ください。



2024年度 保健事業のご案内

詳細は各項目を
clickしてね!



東電健保では、皆さまの健康を維持・増進することを目的に、さまざまな事業を行っています。各種費用補助など、知っていると得する情報もたくさんあります。ぜひご利用ください。

なお、2024年度の保健事業はデータヘルス計画※に基づき実施します。

※レセプト(医療情報)、健診結果などのデータ分析に基づき

PDCAサイクルで効果的かつ効率的な保健事業に取り組むという、国が推進する健康事業のことです。

■各種健診・予防接種費用の補助 健診の費用補助は、下記のいずれかを年度内1回限りです(歯科健診を除く)。

	項目	自己負担	内容	対象者		
				被保険者	被扶養者	任意継続加入者
健康診断	人間ドック	10,000円	自覚症状のない病気の早期発見のため、多項目の検査を実施します。なお、希望により、乳がん検査・子宮頸がん検査を選択できます。	●	●	●
	東電一般健診	4,000円	会社が実施する健康診断と同様の検査項目で、胃部X線・胸部X線・便検査のがん検査も実施します。なお、希望により、乳がん検査・子宮頸がん検査を選択できます。	—	●	●
	東電簡易健診	無料	国で定めた特定健診の検査項目で健康診断を実施します。なお、希望により、乳がん検査・子宮頸がん検査を選択できます。	—	●	●
	特定健診(市区町村健診)	無料	国で定めた特定健診の検査項目で健康診断を実施します。所定の受診券が必要となります。	—	● 40歳~74歳	● 40歳~74歳
	婦人科単独健診	無料	会社が実施する健康診断を受診した場合に、乳がん検査・子宮頸がん検査を契約健診機関で受診できます。	● 女性のみ	—	—
	脳ドック	健診機関により異なる	脳腫瘍や脳血管疾患リスク等の早期発見のため、脳MRI・MRAの検査を実施します。	● 40歳以上	● 40歳以上	● 40歳以上
	歯科健診	無料	全国の提携歯科医院で「無料歯科健診」を受診できます。	●	●	●
予防接種	インフルエンザ予防接種	決定次第HP等で周知	医療機関等で各種予防接種を受けた場合、費用補助を行います。	●	●	●
	带状疱疹ワクチン接種	決定次第HP等で周知		● 50歳以上	● 50歳以上	● 50歳以上
保健指導	特定保健指導	無料	特定健診の結果により、生活習慣病予防のための保健指導を実施します。	● 40歳~74歳の該当者	● 40歳~74歳の該当者	● 40歳~74歳の該当者
	各種重症化予防プログラム	無料	健診結果の検査数値が高い方へ、生活習慣改善の保健指導等を実施します。	● 該当者	● 該当者	● 該当者
	受診勧奨プログラム	無料		● 該当者	● 該当者	● 該当者
禁煙支援	無料	喫煙による疾病リスクの低減に向け、スマートフォンやタブレットを使って、医療資格保有者によるオンラインサポートを実施し、禁煙をお手伝いします。	● 該当者	—	—	
睡眠時無呼吸症候群(SAS)検査	無料	睡眠時無呼吸症候群の早期発見・早期治療により、生活習慣病の予防・改善、自動車事故などの事故防止等につなげます。	● 該当者	—	—	
健康相談	無料	健康に関する相談には電話で、心の病気に関する相談には専門カウンセラーが電話・オンライン・面接で対応する「メンタルヘルスカウンセリング」が受けられます。	●	●	●	
体育施設	施設により異なる	健康づくりの場として、スポーツクラブ、プール、提携契約施設と契約し、利用補助を行っています。	●	●	●	
契約保養施設	施設により異なる	保養・休養・リフレッシュを目的に、保養施設、日帰り温泉施設、国内ツアー、提携契約施設と契約し、利用補助を行っています。	●	●	●	