

健康づくり情報誌アポロン

アポロンを探せ！この中に、新キャラクター、令和版アポロン君が3人隠れています。見つけてね。

# APOLLON

vol.  
55

2020年(令和2年)  
3月

TOPIC

ホームページをリニューアル！

東京電力健康保険組合

# APOLLON MESSAGE

ウサギのサッチャンだよ！  
表紙企画「アポロンを探せ！」は  
もうやってくれた？  
お花の中に隠れている  
アポロン君とサッチャンを  
見つけてね！

今年度2号目の  
「アポロン」をお届けします！  
今号もご家族と一緒に  
お得に利用できる  
施設情報が盛りだくさん！  
ぜひ見てね〜♪

2020年度の  
「健康増進プチサークル」  
補助額は従来の  
2,000円から3,000円に  
アップするんだって！  
これはチャンス！  
健康づくりのために  
何か運動を始めてみない？  
僕も応援するよ！

新しくなった東電健保ホームページも  
どんどん情報を更新するんだって！  
見逃しがないように毎日チェックしよう！

## TOPIC

Quick  
Access



# ホーム ページを リニューアル！

もっと使いやすく！もっと見やすく！  
皆さまのご要望にお応えして、  
昨年12月ホームページをリニューアルしました。  
ビジュアルを重視し、  
検索がより簡単に行えるよう情報を整理。  
もちろん、パソコンだけでなく、  
スマートフォンにも対応しています。  
今号では、新しくなったホームページを徹底解説。  
ご家族で、東電健保発信の健康情報をご活用ください。

## Contents

- 2 TOPIC  
**ホームページをリニューアル！**
- 7 DOCTOR INTERVIEW  
産業医の篠澤妙子先生へインタビュー
- 8 リフレッシュ特集  
**東電健保の健康増進施設**
- 14 スマート栄養学  
お酒をよきパートナーに……③
- 15 information 東電健保からのお知らせ  
健康増進プチサークル活動健保補助のご案内  
健康診断のご案内  
婦人科検診のご案内  
介護関連セミナーのご案内  
〈アポロンランキング〉  
家族を扶養から外す手続きのご案内  
健康保険法改正のお知らせ
- 20 スマートレシピ  
お酒をよきパートナーに……④  
豚肉と大豆のトマト煮



# パソコンでACCESS

健康・幸せをイメージさせる緑色をキーカラーに！  
シンプルで親しみやすく、画像情報を多く取り入れて  
ビジュアルなデザインに一新しました！

- ヘッダー  
エリア
- メイン  
エリア
- ニュース  
エリア
- ピックアップ  
エリア
- 健康増進  
施設エリア
- お役立ち  
リンクエリア
- フッター  
エリア



キーワード検索／  
申請書一覧／よくあるご質問  
使い勝手のいい項目を上部に  
まとめました。

東電健保マイページログイン  
被保険者の皆さまの健康情報を  
網羅したアーカイブです。  
▶内容はP5をチェック！

健康保険ガイド／  
各種手続き／健康管理／  
健康増進施設  
一番目立つ場所に  
グローバルメニューへのリンクを  
配置しました。  
▶ヘッダーエリアからの展開は  
P4をチェック！

メインメニュー  
雑誌でいえば表紙の役割。  
今お伝えしたい情報をセレクト。

新着情報／i  
東電健保からのお知らせを発信。  
特に重要なものは「i」に掲載。  
各情報はグローバルメニューと  
連動して、「健康管理」「各種手続き」  
「健康増進施設」「その他」に色分け  
表示しました。

イベント  
健康管理に役立つ社内外の  
各種イベント情報を紹介。

Pick Up  
アクセスやお問い合わせが  
多い項目を掲載。  
横スクロールでご確認ください。

健康増進施設  
「宿泊保養施設」「日帰り保養施設」  
「スポーツクラブ」「国内旅行ツアー」の  
施設情報と利用方法を紹介。

お役立ちリンク  
知っておくと役立つ外部情報の  
リンク集です。

組合員のページ／個人情報保護について／リンク／サイトマップ／お問い合わせ  
ホームページの定型情報をまとめました。「組合員のページ」は保険証に記載された保険者番号でログイン。  
保険料や付加給付一覧などの情報が得られる便利な機能です。本誌「アポロン」の閲覧もこちらからどうぞ。

# グローバルメニュー活用法

ホームページのグローバルメニューは、

「健康保険ガイド」「各種手続き」「健康管理」「健康増進施設」の4つ。

東電健保の事業内容をお知らせする大事な情報なので、目に入りやすいヘッダーエリアに配置しています。

4つのグローバルメニューには、それぞれ以下のコンテンツがあります。

## ヘッダーエリア

### 1 健康保険ガイド

- 健康保険とは
- 健康保険に加入する人
- 保険証とは
- 家族の加入と脱退について
- 当組合の保険料
- 保険給付とは
- 保険給付一覧
- 医療費のお知らせ
- 退職した後は
- 健康保険に関わる制度

### 2 各種手続き

- 保険証に関する手続き
- 給付に関する手続き
- 保健事業に関する手続き

### 3 健康管理

- 健康診断(人間ドック等)
- 契約健診機関一覧
- 巡回集団健康診断
- 歯科健診
- 在宅検査
- 予防接種費用補助
- 健康増進セミナー
- 電話健康相談など
- 健康増進プチサークル活動健保補助
- 介護関連事業
- その他
- ジェネリック医薬品活用術
- 接骨院・整骨院にかかるとき

### 4 健康増進施設

- 宿泊保養施設
- 日帰り保養施設
- スポーツクラブ
- 国内旅行ツアー

これがグローバルメニュー！



## STEP 2 契約健診機関情報をチェックしたい！

1 リンクエリアの「契約健診機関一覧」をクリック。

2 3つの手法、

「キーワード検索」「地域から探す」「医療機関名から探す」から選ぶ。  
たとえば、東京都板橋区の契約健診機関を探したいときは、「地域から探す」の「東京都」をクリック。



**地域から探す**  
地域から契約健診機関を絞り込むことができます。

**キーワード検索**  
フリーワードから契約健診機関を検索することができます。

3 検索結果表示  
「板橋区」をクリック。



4 検索結果表示  
契約健診機関名をクリック。





TRY! グローバルメニュー  
「健康管理」にACCESSしてみよう!

STEP 1 「健康管理」をクリック!



リンクエリア

医療機関名から探す  
タブで表示切替。五十音から  
契約健診機関を絞り込むこと  
ができます。



### 保健事業

「健康管理」に関連する  
「保健事業」の一覧が表示されます。  
該当箇所をクリックすることで、  
知りたい情報へと導きます。

5 詳細情報が表示される。



自分の希望に合っ  
た契約健診機関を  
見つけて、定期的  
な健康管理にお役  
立てください。

## 東電健保 マイページ 活用法

使ってみると、いろいろ便利。  
「東電健保マイページ」は自分の  
健康状態や医療費、健康管理について  
知ることができるおすすめコンテンツです。



### すぐに役立つ機能を満載!

- 医療費通知の閲覧
- 申請書の入力や出力
- 通知書や証明書の出力
- 風疹・インフルエンザ予防接種費用補助申請
- 医療費控除データ作成
- QUPiO+ (クピオプラス)・健診結果・  
ポイントプログラムの活用 など

### TRY! 登録は簡単! 「東電健保マイページ」に ACCESS!

- 1 会社のパソコンから東電健保ホームページ  
[https://tepcokenpo.jp/] にアクセス。
- 2 ヘッダーエリアの「東電健保マイページ」を  
クリック。
- 3 最初の画面で「新規利用登録」をクリック。  
後はナビゲートに従って手続きするだけ。

# スマホでACCESS

ホームページをリニューアル!



ヘッダー  
エリア

メイン  
エリア

ニュース  
エリア

ピックアップ  
エリア

健康増進  
施設エリア

お役立ち  
リンクエリア

フッター  
エリア



TAP!

## いつでもどこでも 手軽にACCESS!

スマートフォン対応画面もご用意しました。  
構成内容はパソコン版と同じ。  
知りたい情報は、画面をタップするだけです!  
お気軽にご活用ください。  
パソコン版のイメージを踏襲。  
いつでもどこでも簡単にACCESS!  
使い勝手の良さは抜群です!

### グローバルメニューなど

アイコンをタップすると、  
パソコン版のヘッダーエリアにある  
グローバルメニューなどが  
すべて表示されます。



SWIPE!

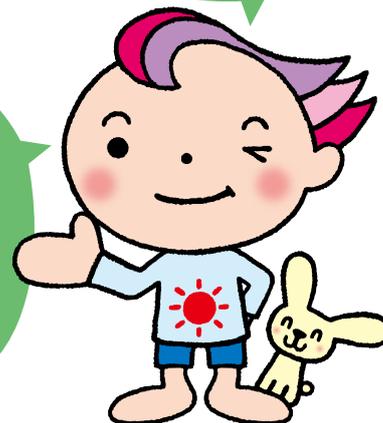
### Pick Up

Pick Upの掲載内容を確認するには、コ  
ンテンツを左右にスワイプ。  
知りたい情報をタップしてください。



Quick  
Access

東電健保からの  
健康情報をどんどん  
アップしていきます。  
お得な情報や役立つ情報を  
オンタイムで入手できるよう  
定期的なアクセスを  
お願いします!



# DOCTOR INTERVIEW

## 産業医のしの ざわ たえ こ篠澤妙子先生へインタビュー

社員の皆さん一人ひとりが  
健康で勤務できる、  
健康な会社を目指します！

### PROFILE

1978年(昭和53年)

慶應義塾大学医学部卒業

慶應義塾大学医学部内科学教室入局

1980年(昭和55年)

米国ハーバード大学留学

1985年(昭和60年)

慶應義塾大学医学部内科学教室入局

1992年(平成4年)

永寿総合病院内科部長

1996年(平成8年)

宮内庁病院内科医長、皇宮警察健康管理医(産業医)

2000年(平成12年)

警察庁診療所所長、健康管理医(産業医)

2003年(平成15年)

慶應義塾大学医学部非常勤講師兼任

2019年(平成31年)

東京電力ホールディングス株式会社入社(産業医)

入社からもうすぐ1年。

颯爽と業務をこなす篠澤先生にあこがれる社員も少なくありません。

そんな篠澤先生のオンとオフ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** 責任感が強いと思います。とても真面目で、一生懸命責任感を持って、仕事に取り組んでいらっしゃる方が多く、感心いたしました。

### 篠澤先生と会社をつなぐエピソード

篠澤先生は甲状腺専門医。以前、東京電力病院の先生方とは甲状腺専門の研究室で一緒になったことがあり、東京電力という会社には親近感を持っていらしたとのこと。東日本大震災後、甲状腺専門医の福島学会にて、最初に「風評被害は心配ない」とメッセージを送っていたのは篠澤先生。「東京電力社員の皆さんはとても大変で、さまざまな対応に奮闘していらっしゃいました」と、震災当手を振り返ります。そのときの印象は、日々の業務に一生懸命向き合う現在の印象と重なっているそうです。

**Q** 産業医としての目標は？

**A** 「社員が健康で勤務できる」ということが、健康な会社につながっていくというのが持論です。そのためにも、社員の皆さん一人ひとりに寄り添い、お話をうかがいたいと思っています。

**Q** 社員へのメッセージは？

**A** 昨年4月に入社し、もうすぐ1年になります。まだまだ慣れていないことばかりですので、よろしくお願いたします。

## OFF

**Q** 出身は？

**A** 東京都目黒区です。

**Q** 家族構成は？

**A** 夫は大学の先輩で救急専門医、娘は大学病院の内科医です。いわゆる医者一家です。

**Q** 趣味は？

**A** 音楽鑑賞と美術鑑賞です。音楽は特にクラシックが好きで、オーケストラでもオペラでも全般的に好きです！美術鑑賞は絵画を中心に楽しんでいきます。お寺の仏像などにも興味があります。

施設HPCに  
Access!

宿泊保養施設

# 休暇村奥武蔵



利用方法に  
Access!



埼玉

埼玉県飯能市吾野 72 番地 ☎042-978-2888

## 豊かな自然に心ときめくりゾート。 体験とアクティビティを楽しむ休日を!

休暇村は全国37ヵ所。国立公園や国定公園など、自然豊かなエリアに各種レクリエーション施設を備えるリゾートホテルです。今回は埼玉県にある「休暇村奥武蔵」をセレクト！池袋から70分の近距離ながら、飯能・秩父を代表するハイキングコースや川遊びができる清流にも恵まれています。奥武蔵の“魅力”に触れ、心ときめくひとときをお過ごしください。



### 客室・温泉

和モダンを基調とする新館・にしかわ館のお部屋には、地元のブランド木材「西川材」を随所に取り入れ、安らぎの空間づくりを演出。お楽しみの温泉は、露天風呂、大浴場の他、バルコニースペースには壺湯が2つ。こちらも「西川材」の檜を使用しました。夜にはライトアップされ、風と木の香りに包まれて、体の中から浄化されるような幻想的な空間を楽しめます。

### お食事

春の山女魚、夏の鮎、朝採れ野菜など、埼玉県産や旬の食材を厳選した夕食は、「ビュッフェ」と「季節の特別和会席料理」からお選びいただけます。朝食は「里山ビュッフェ」で元気いっぱい！



### 体験・アクティビティ

無料で楽しめるヨガ、お散歩会、紅葉狩り、ロビーコンサートなどのプログラムも充実。「スタービューイング」や至近の高麗川（こまがわ）での「ホタル観賞会」も見逃せません。

### ホタル観賞会

ホテルから徒歩2分弱の場所にある高麗川では、初夏に天然のゲンジボタルを見る観賞会を開催。高麗川は水深も浅く、日中は水遊びも楽しめます。



### ムーミンバレーパーク

埼玉県飯能市宮沢 327-6  
☎0570-03-1066

2019年3月にオープン。ムーミン一家や仲間たちと出会う森と湖のテーマパークです。アトラクションや展示施設、アスレチックや参加型のステージショーなど、パーク全体がムーミンの物語の世界観に包まれています。

### スタービューイング

晴天時、にしかわ館屋上「月と星のテラス」で「スタービューイング」を開催。「月」「惑星」「季節の星座」などを主役に星空を語るイベントです。



ENJOY  
周辺ガイド



施設HPに  
Access!

宿泊保養施設

# 丸峰観光ホテル



利用方法に  
Access!

福島

福島県会津若松市大戸町大字芦ノ牧字下夕平 1128 ☎0242-92-2121

湯量豊富な芦ノ牧温泉がお出迎え。  
溪流のせせらぎに心癒すひとときを！

会津の奥座敷、芦ノ牧の溪流沿いに佇む老舗宿。本館、別館「川音」、6部屋だけの「離れ山翠」の3つの棟から成っています。大川溪谷を一望できる長さ30mのガラス張りの溪流展望大浴場、樹齢2000年の古代檜を使った檜大浴場、岩の露天風呂など自慢のお風呂は圧感。1000年以上の歴史を持つ古湯をお楽しみください。四季折々の旬を味わえる会席料理も評判です。



## 客室・温泉

ほとんどの部屋が溪流に面している別館には、40㎡の露天風呂付き客室も！さまざまなシチュエーションで、芦ノ牧温泉のお湯を満喫できる風呂自慢の宿です。新緑に紅葉、季節ごとの渓谷美が楽しめます。



## お食事

季節の食材、地元会津の食材にこだわった、料理長心づくしの会津料理を楽しむことができます。見た目も美しい会席料理をご堪能ください。大好評の朝食バイキングでは40種類の料理が並びます。



渓谷美が魅力。大川溪谷をより近くで見ることができる客室もあります！

ENJOY  
周辺ガイド



## 大内宿

福島県南会津郡下郷町大字大内  
☎0241-68-3611 (大内宿観光協会)

江戸時代、会津若松市と日光今市を結ぶ重要な道の宿場町として栄えた大内宿には、現在も往時の面影のある茅葺屋根の民家が並んでおり、タイムスリップしたかのよう。会津の伝統工芸品が並ぶお土産屋さんやネギを箸代わりに食べるネギそばも人気☆☆



## 宿泊保養施設

## Jヴィレッジ



福島

福島県双葉郡楢葉町大字山田岡字美シ森 8 番 ☎0240-26-0111

アスリートもそうでない皆さんも  
新生Jヴィレッジでホテルライフを満喫しよう!

東日本大震災から10年を迎える2020年3月26日。福島サッカーの聖地・Jヴィレッジから、東京2020オリンピック聖火リレーが出發します。Jヴィレッジは、昨年4月、全天候型サッカー練習場、ホテル「アネックス」を整備した新生Jヴィレッジとしてグランドオープンしたばかり。すでに多くのアスリートが利用するホテルですが、もちろんスポーツ以外の宿泊もOK。大きな注目を集めているJヴィレッジのホテルライフにフォーカスしました!



## 施設概要

面積：49ha(東京ドーム10個分)

施設：天然芝ピッチ8面、人工芝ピッチ2面、全天候型サッカー練習場、雨天練習場、ホテル(総客室数200)、フィットネスジム、アリーナ、プール、駐車場(約730台収容)



## 2020年上半期の主なイベント

2020年は、スポーツだけでなく音楽イベント等、大きなイベントが開催されます。公表されているイベントは以下の通りです。

## ■3月26日(木)

東京2020オリンピック聖火リレーグランドスタート

## ■4月18日(土)・19日(日)

「ももクロ春の一大事2020」開催

## ■5月8日(金)~12日(火)

なでしこジャパントレーニングキャンプ

## ■5月17日(日)~19日(火)

男子サッカーU-23日本代表トレーニングキャンプ



ご存じでした?

WELCOME!

Jヴィレッジのエントランスホールではペッパー君がお出迎え!



ご存じでした?

アクセスが便利に!

2020年3月14日(土)よりJR常磐線「Jヴィレッジ駅」が常設化。駅から徒歩10分でJヴィレッジへ!



## 館内施設

ビジネスシーンや  
パーティシーンにも対応!

センター棟には会議室のほか、コンベンションホールも。目的に合わせて広さや和洋タイプが選べる宴会場も完備。

## セミナー・会議室

センター棟には、コンベンションホール、4つの研修室を配置。ビジネスシーンにも対応しています。



## パーティ・宴会

目的に合わせて、広さが異なる宴会場も。和室タイプ、洋室タイプから選べます。



ご存じでした?

サッカー  
蹴球神社発見!

知る人ぞ知るパワースポット。1998年12月、Jヴィレッジ内に日本初の蹴球神社奉納。



## ゲストルーム

### スポーツはもちろんリゾートもビジネスも！

「アネックス」に加え、センター棟には「サウスウイング」「ノースウイング」。3つの異なる特色を持つゲストルームでおくつろぎください。



#### サウスウイング

シティ・リゾート感覚を楽しめるプライベートルームです。

#### アネックス

ビジネス利用にオススメ。アネックス宿泊者の特典として、8階にある海側と山側の2つの展望風呂を利用できます。



#### ノースウイング

フォースルームは、スポーツ合宿や企業の研修など、各種団体でのご利用に最適です。お風呂は2階の大浴場へ。



## スポーツ施設

### ホテルでスポーツ！ 気分爽快リフレッシュ！

トップアスリート向けのフィットネスジムやプールは一般にも開放。国内唯一となるピッチ全体をドームで覆った全天候型サッカー練習場も利用できます。

#### 全天候型 サッカー練習所

さまざまなスポーツに使用可能な人工芝ピッチ1面の屋内練習場を新設。屋根付きのドーム施設です。



#### スタジオルーム

ヨガやピラティス、エアロビクス等のレッスンを開催予定。



#### プール

昼間は天窓から太陽の光が差し込み、夜は水中照明が灯る美しいプールです。

#### トレーニングジム

オリンピック選手村にも採用されているイタリア・テクノジム社製のフィットネスマシンを導入。



## レストラン&カフェ

### ピッチの眺めもごちそう！

#### レストラン 「アルパインローズ」

ランチは、和食と洋食それぞれ10種類の中から選べるアラカルトメニュー。ディナータイムは洋食コースと和食コースの完全予約制。貸し切りパーティもできます。



#### カフェ 「ムーンライズテラス」

オススメは、薫り高い挽きたてのコーヒーやフルーツと野菜のスムージー。天気の良い日はテラス席も開放。



## ENJOY 周辺ガイド



#### ワンダーファーム

福島県いわき市四倉町中島字広町1  
☎0246-38-8851

農と食を体験できるトマトのテーマパーク。最新の植物工場で栽培される各種トマトを、自分で収穫できます(要予約)！その他、直売所やカフェ、石窯の焼きたてピザが食べられるレストランや採れたて野菜のバーベキュー、広場やガーデンなどがあり、一日楽しめます。

#### いわき・ら・ら・ミュウ

福島県いわき市小名浜字辰巳町43-1 ☎0246-92-3701

「いわきのいいもの全部ある」をキャッチフレーズにした観光物産センター。海鮮グルメ通りでは、お刺し身や煮魚、海鮮丼…どれを食べようか迷ってしまいます。オススメは「メヒカリの唐揚げ」！海鮮市場通りでは、新鮮な魚をお土産にいかがでしょう。おまけ交渉も忘れずに！



日帰り保養施設

# クアハウス津南



新潟

新潟県中魚沼郡津南町大字芦ヶ崎乙 203 番地 ☎025-765-3711

## 温泉プールやトレーニングルームも完備！ 10種類のお風呂を楽しみながら健康増進を！

クアハウス津南は、ヨーロッパの温泉保養システムを参考にした、楽しみながら健康を目指す日帰り保養施設。水着でプールと温泉を自由に行き来することで、温泉の入浴効果だけでなく、運動とリラックス効果も取り入れることができるのが魅力。パーデゾーン、プールゾーン、トレーニングルーム、ボルダリングなど、さまざまな体験ができる複合施設です。



### BADE ZONE パーデゾーン

パーデ (BADE) とはドイツ語で「温泉入浴をする」という意味。内湯は弱アルカリ性単純温泉。湯量が豊富なため、源泉をかけ流しています。多彩な温泉を楽しむことができます。



### POOL ZONE プールゾーン

100% 源泉を使用した温泉プールは幅4.5m×長さ25m。温泉効果により関節が温まり動きやすくなることで、入浴と運動が一緒にできることが大きな利点。人気No.1はもちろんウォータースライダー！



水深60cmの  
お子さま  
プールも完備！

### ワールプール (圧注浴)

温熱と圧注の刺激により、血液の循環が良くなります。神経痛、腰痛に効果大！

### トゴール湯

新潟県栃尾又温泉より産出されたトゴールウォームタイト鉱物を使用した浴槽の温泉。うちみ、荒れ性、しもやけ、神経痛、リウマチ、くじき、肩のこり、腰痛、冷え性、痔、疲労回復に効果。

### 打たせ湯

肩、背、腰など、特にこりの激しい部分に当てれば、マッサージ効果があります。

### 寝湯・泡沫浴

ゆったりとした気分で横たわり、首から下の全身を浸します。鎮静、鎮痛、催眠の効果。

### サウナ浴

広く大きなサウナ室。発汗によって老廃物を取り除き、血液の循環も高まり、神経や筋肉の疲労を癒します。サウナには窓が2つ、景色を眺めながらのサウナ浴は好評です。

### BOULDERING ボルダリング

東京オリンピックの新種目として大きな注目を集めているスポーツクライミング。中でも気軽にできて達成感が味わえるボルダリングは大人気。上級者対応、難易度の高い4mの壁も設置。



### TRAINING ROOM トレーニングルーム

イタリア・テクノジム社製のトレーニングマシンを完備、世界のトップクラスの選手たちが使用しているウエルネスシステムを導入しています。運動不足を解消したい方はもちろん、本格的に体を鍛えたい方にもオススメ！



### お弁当を 持って行くのも 楽しい！

プールや温泉に入った後は、休憩室として利用できるラウンジもあります。食事の持ち込みもOK！



# うめこと お泊まり 体験記



東京電力健康保険組合  
谷口 崇

●愛犬 PROFILE

名前：うめこ 犬種：パグ  
性別：メス 年齢：7歳

## レジーナリゾート 箱根雲外荘



施設HPに  
Access!

利用方法に  
Access!



まるで我が家のように  
くつろぐうめこ



### 愛犬ファーストのおもてなし 我が家のような居心地の良さ

我が家の家族旅行はペット同伴。だから、うめこはドライブが大好きです。箱根は都内からもアクセス良好。箱根登山鉄道「強羅駅」から徒歩3分なので電車利用もオススメです。

レジーナリゾート箱根雲外荘はとてもきれいで、高級感がありました。外観は和風なのに、客室はベッドやダイニングテーブルが配置された洋室。引っかけや汚れに配慮したスチール足のチェアや滑りにくい床材を使うなど、愛犬に優しい設計が施されていました。チェックインからチェックアウトまで、食事すべて客室で行うので、躰に自信がない方でも安心して利用できます。うめこはまるで我が家にいるようにくつろいでいましたよ。

### 旅の大きな楽しみは食事 愛犬と楽しむ極上ディナー

部屋には愛犬のためのアメニティが完備。うめこは、エゾシカとささみの

サラミのおやつが気に入って、夢中で完食です。それ以上に喜んだのは「ワンちゃんごはん」。うめこにオーダーした和牛赤身ステーキと地元の新鮮野菜のディナーは見るからに美味しそう。塩、砂糖、化学調味料などは不使用の手作り料理に、うめこも満悦です。

同じテーブルで、私も相模湾の新鮮な魚介類や地元野菜を使った本格創作日本料理を堪能。旅行の最大の楽しみ、食事を愛犬と一緒に楽しめるのは嬉しい限りです。

### 愛犬とホテルライフを満喫！ 今度は大文字焼を見る旅を

ホテルライフを楽しみ、たっぷり遊んだうめこは終日ご機嫌。一方の私は部屋にあるかけ流しの露天風呂へ。温泉に浸かり、箱根の山々を眺めるひときは至福そのものです。

強羅といえば毎年8月16日に行われる「箱根強羅夏まつり大文字焼」が有名です。こちらでは10部屋ある客室すべてから、大文字焼を見ることができるとのこと。今度は大文字焼をうめこにも見せてあげたいと思いつつ…1泊2日の旅を満喫しました。



こちらは私の食事。夕食も朝食も客室で

## INFORMATION

愛犬と一緒に旅をしたり、大自然の中で楽しんだりすることで信頼関係を深め、愛犬ともっともっと仲良くなれるリゾートです。もちろん、愛犬を同伴されない方も宿泊可能です。

### ◎愛犬のためのサービス

チェックインからチェックアウトまで、食事すべて客室で対応／全室に愛犬のおやつを用意／愛犬用のタオルやペットシート、消臭剤、ココロなどを常備／お誕生日にケーキと記念写真をプレゼント など

「ワンちゃんごはん」  
に舌鼓！



愛犬用アメニティを完備。  
荷物は最低限でOK！



インスタ映え？  
クリスマスコーナー  
でおすまし

# お酒をよきパートナーに.....③



前号はお酒の適量と飲みすぎを防ぐコツをご紹介しました。  
今号では、お酒と身体の関係を検診項目から見てみましょう。  
基準値よりも外れた数値、基準値の範囲内でも前年と比べて  
数値が大きく変動している場合は要チェック！生活の変化を振り返りましょう。  
まずは前号のおさらいからスタート！



## クイズ

大切なのはアルコールの適量を知ること。適量は日本酒なら1合です。  
ビールならどのくらいの量でしょうか。

※答えは最後に掲載。

## STEP 3

健診結果を  
チェック！

東電健保マイページにログインして  
「QUPiO+」で健診結果を今すぐチェック！



飲みすぎは血圧上昇や脳への影響なども示唆されています。安心して長くお酒と付き合うためには、自分自身の健康状態を知ることが重要です。定期的に健康診断を受けましょう。

毎日お酒を飲む習慣のある方は、肝臓に負担をかけている可能性が高いので、健診結果の中でも特に肝機能の数値をチェックしてください。一般的にアルコール性の肝臓病ではGPTやGOTの数値が上がります。また、 $\gamma$ -GTPの数値はお酒を多量に飲み続けると上昇し、やめると下がるというように飲酒状況に敏感に反応します。“沈黙の臓器”と呼ばれる肝臓は、自覚症状があらわれないことが多いため、基準値を外れた数値はないか、必ずチェックしましょう。

## ● お酒と関係する健康診断の項目と数値

項目	基準値
肝機能	
$\gamma$ -GTP	50U/l以下
ALT (GPT)	30U/l以下
AST (GOT)	30U/l以下
中性脂肪(トリグリセリド)	150mg /dl未満
尿酸値	2.1～7.0mg /dl
BMI(体格指数)	18.5～25未満

基準値は特定保健指導判定値(厚生労働省)腎性低尿酸血症診療ガイドラインより

### ● 肝機能 [ $\gamma$ -GTP、ALT (GPT)、AST (GOT)]

アルコールは胃で20%、小腸で80%が吸収されて血液に入り、肝臓に運ばれて水や炭酸ガスに分解されます。お酒の飲みすぎは肝臓を酷使し、肝機能障害を表す数値を上げる原因になります。

### ● 中性脂肪(トリグリセリド)

糖からつくられる脂質の一種です。アルコールの原料は米や麦、ぶどうなど糖が多い食品。アルコールのとりすぎも中性脂肪を増やす一因になります。数値が高いと動脈硬化を進行させます。



お酒を断らないのがあなたのキャラ？ これからも一緒に楽しいお酒が飲みたい！ だから、身体に優しい量にしてくださいね♪

### ● 尿酸値

尿酸はプリン体が分解されてできる老廃物で、尿として排出されます。プリン体はビールに多いのはご存じの方が多いと思いますが、アルコールは尿酸の生成を促し、排出を妨げる働きがあるので、やはり控えたほうが無難です。高い状態が続くと痛風発作の原因になります。

### ● BMI(体格指数)

アルコール自体には1g当たり7kcalのエネルギーがあります。これは糖質(1g当たり4kcal)より多く、またお酒には食欲を増進させる働きがあるため、おつまみの食べすぎなどで体重が増えやすくなります。

### クイズの答え

ビールの場合は500ml、中瓶1本分です。ちなみに、焼酎(25度)ならコップ1/2杯(100ml)、ワインならワイングラス2杯(240ml)が、日本酒1合(180ml)とほぼ同じアルコール量を含みます。

▶「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。

### 健康増進プチサークル活動健保補助のご案内

# 楽しく健康増進活動をしているプチサークルへの補助を本格的にスタートします！

2019年度、試験実施として「健康増進プチサークル活動健保補助」を実施しました。申込数64サークル、666人の社員の皆さまから申請をいただき、楽しく健康増進に向けて活動していることが確認できたことから、来年度から本格的に「健康増進プチサークル活動健保補助」を実施することになりました。プチサークルで活動中の皆さん、ぜひ本制度をご活用ください。

健康増進  
プチサークル  
活動健保補助  
の詳細は

Quick  
Access



### 2019年度 試験実施に申請いただいたプチサークル活動の一部

- フットサル
- ランニング
- テニス
- ジョギング
- 駅伝
- 登山
- ポウリング
- フラフープ
- バドミントン
- 野球
- バレーボール
- ヘルスパレーボール
- バスケットボール
- 卓球
- ヨガ
- 自転車
- 筋トレ
- インドアスカイダイビング
- リンパビクス
- クライミング など



## 健康増進プチサークル活動健保補助の概要

健康増進に向けて社員同士でチームを組んで行う活動に対して、東電健保から補助金を支給します。

### ■ 支給要件

以下の要件をすべて満たす必要があります。

- ① 被保険者(社員等) 5人以上で、健康増進を目的としたチームを組むこと
- ② 活動対象期間内に、参加者全員で健康増進に向けた活動を行った事実があること
- ③ 活動対象期間内に、具体的に健康増進活動に関わる費用を支出したこと
- ④ 事業所や所属箇所としての取り組みではないこと(自己負担がある場合も含む)
- ⑤ 会社の福利厚生施策(ウェルボックス利用を含む)に該当しないこと

### ■ 支給内容

基本的にスポーツ競技について、施設利用費、イベント参加費、器具購入・レンタル費などを対象とします。

### ■ 支給対象者

被保険者(社員等) ※被扶養者は対象外とします。

### ■ 補助金額

年度1人当たり3,000円以内の実費相当額

### ■ 活動対象期間

2020年4月1日(水)～2021年1月31日(日)

### ■ 補助金支給までの流れ

- ① プチサークルの登録 ▶ ② 健康増進に向けた活動実施 ▶ ③ 補助金の申請 ▶ ④ 補助金の支給

募集中!

### 登録方法は簡単!

- ① 東電健保ホームページから「健康増進プチサークル 登録申請書」をプリントアウトする。
  - ② 必要事項を記入のうえ、登録申請期間内に東電健保まで社内便等で提出する。
- 登録申請期間  
2020年4月1日(水)～  
2020年6月30日(火)

## 健康診断のご案内

# 毎日、元気に健康に！ 年に1回は健康診断を受けましょう！

東電健保では、  
年度内（4月1日～翌年3月31日）1回に限り健康診断の補助をしています。  
人間ドックは会社の定期健診等を補完するため、  
人間ドックに加え、東電一般健診、巡回・集団健診、東電簡易健診は、  
「健診受診機会が少ない被扶養者の皆さんの疾病の早期発見」  
「女性特有の疾病の早期発見」などを目的とした健康診断です。  
年に1回は必ず健康診断を受けてください。

健康診断  
(人間ドック等)  
の詳細は



Quick  
Access

契約  
健診機関一覧  
の詳細は



Quick  
Access

## 健診メニューと補助対象者

健診メニュー		メニュー別対象者				
		被保険者		被扶養者		任意継続
		男性	女性	男性	女性	
契約健診機関	人間ドック	○	○	○	○	○
	東電一般健診	×	×	○	○	○
	巡回・集団健診	×	×	○	○	○
	東電簡易健診	×	×	○	○	○
	特定健診(市区町村)	×	×	○	○	○
	婦人科単独検診	×	○	×	×	×
契約外医療機関	婦人科検査費立替払い	×	○	×	×	×

※健診予約時に東電健保加入者であっても健診日時時点で、資格を喪失した方は健保補助を受けることはできません。

## 契約健診機関の利用方法

人間ドック、東電一般健診、東電簡易健診をご希望の方は、契約健診機関へ直接お電話ください。巡回・集団健診は、該当地域に在住の方へ別途お送りしているダイレクトメールをご確認ください。

近くに契約健診機関がない場合は、市区町村健診や特定健康診査受診券を利用した健診も利用可能となっています。その際は受診券を発行しますので、東電健保までご連絡をお願いします。

健康診断に関するお問い合わせ先

健診チーム ☎03-6363-3451

### パート勤務先等で定期健康診断を受診された方へ

#### 健診結果および問診票のコピーを 東電健保までご提出ください！

健康保険組合では、40～74歳の方を対象とした「特定健康診査」の実施を義務付けられています。パート勤務先等（東京電力でのパート勤務を含む）で受診している健康診断も特定健康診査に該当するため、ご協力をお願いいたします。

返信用封筒をお送りいたしますので、東電健保までご連絡ください。

婦人科検診のご案内

# 乳がん検診未受診の方は ご自身やご家族のためにも ぜひ乳がん検診の受診を！

日本では、1年間に5万人以上の女性が乳がんと診断されています。  
乳がんによる死亡者数も年々増加しており、  
2000年には9,000人であったものが2017年には1万4,000人を超えています。  
乳がんは40～50歳代女性のがんの死亡率の25%を占めており、  
この年代の女性にとって最も多いがん死亡原因となっています。

## 欧米に比べて低い日本人の乳がん検診受診率 乳がん死亡率減少に有効なマンモグラフィ

乳がんを早期に発見する有効な方法は、乳がん検診を受けることに尽きます。  
特に有効とされているのは、検診受診の継続により乳がんの死亡率を減少させることが科学的に認められているマンモグラフィ（乳房X線検査）です。対象年齢40歳以上、2年に1度、定期的に受診することが推奨されています。

ところが、日本の50～69歳の乳がん検診受診率は40%程度。欧米では70%を超えており、日本と同様に任意の検診となっているアメリカでは80%を超えています。その結果、欧米では乳がんによる死亡率は減少傾向であるのに対して、日本では増加傾向にあります。

## 東電健保の受診率は44%！ 受診率向上のために乳がん検診車を導入！

東電健保では、人間ドックや婦人科単独検診など、契約医療機関での検診受診に対して費用補助を行っていますが、40歳以上の女性被保険者の乳がん検診受診率は44%であり、まだ56%の女性が検診を受けていないのが現状です。

そこで、乳がん検診をより受診しやすい環境づくりのために、「マンモグラフィの乳がん検診車」の活用を検討してきました。昨年11月、東電健保の事務所がある荒川区東尾久ビルの事業所の女性社員を対象として試験的に実施。女性社員の約3割の方に受診いただき、「待ち時間が少なくてよい」「病院に行く機会がないので助かる」「設備も清潔感があった」「検診スタッフが女性でよかった」などの声が寄せられました。

この結果を受け、2020年度は事業主の健康管理室と連携を図り、乳がん検診車による受診機会の拡大を図っていく予定です。婦人科検診の一環として、ぜひ「マンモグラフィの乳がん検診車」をお役立てください。



### 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。

#### 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。
- 契約外医療機関は立替払い
- 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。

## 介護関連セミナーのご案内

# ご家族も一緒に参加・体験できる イベントを実施します！

介護関連事業  
の詳細は



Quick  
Access

家族に介護が必要になったらどこに相談するか、  
介護サービスは何を使えばよいか、介護にかかる費用はどのくらいか…。  
他人事ではない介護に関する理解を高めるために、さまざまな介護関連セミナーを実施しています。

## 介護の問題をより理解するために

東電健保では、2018年度より被保険者の皆さまに向けて、「介護」による  
さまざまな問題を理解していただくための介護関連セミナーを、東京都の  
支援事業を活用して実施しています。

2019年度は「介護施設見学バスツアー」を追加し、より具体的に分かりや  
すく理解していただけるイベントを企画。多くの方に参加いただき、好評を  
博しました。来年度はさらに内容を充実し、ご家族も一緒に参加できる介護  
関連セミナーを実施します。ふるってご参加ください。



### ■ 2020年度介護関連セミナー実施予定内容

イベント	実施予定場所	イベント	実施予定場所
介護施設見学バスツアー	千葉県	介護基礎知識セミナー	東京電力HD本社
介護施設見学バスツアー	神奈川県	遠距離介護講座	新宿または東京駅周辺エリア
介護費用講座	新宿または東京駅周辺エリア	家族の看取りを考える ターミナルケア講座	新宿または東京駅周辺エリア
終活講座	新宿または東京駅周辺エリア	認知症実践講座	AP 東京八重洲
介護技術講座 (疾患別介助編)	ヒューマンライフケア(株) 新宿研修施設		

詳細はホームページでお知らせします。

## 1 2 3 アポロン ランキング 健康増進 イベント人気 Top3

第2回アポロンランキングのテーマは健康増進イベント。  
各事業所での開催をお見逃しなく！

実施を希望する事業所労務担当グループは、  
東電健保まで電話でご連絡ください。

広報・健康増進チーム  
内線 944-3911

### 1位：歯科健診

口腔観察、歯科保健指導（歯みがき実施指導・結果による指導）、歯石の除去・口腔指導



### 2位：アルコールセミナー

適切なお酒との付き合い方、太らないお酒の飲み方、  
おつまみの選び方など、お酒と上手に付き合うための  
ポイント（実食を伴う講義も可能）



### 3位：機能改善ストレッチ(肩こり・腰痛予防)

肩こり・腰痛の予防、目の疲れを軽減する、業務の合  
間に行える簡単ストレッチ体験



家族を扶養から外す手続きのご案内

# ご家族が被扶養者認定の条件に 該当しなくなったときは手続きを！

現在、被扶養者として認定されているご家族について、  
認定の条件に該当しなくなったときは扶養から外す手続きが必要です。  
速やかに手続きを行い、保険証の返却をお願いします。

家族の  
加入と脱退  
の詳細は



Quick  
Access

## 年度末に手続きが多い 被扶養者でなくなるケース

### ① 扶養しているご家族が就職された場合や パート・アルバイト先で社会保険に加入された場合

扶養しているご家族の収入が健康保険の認定基準額（60歳未満は130万円未満、60歳以上は180万円未満）を超えない場合であっても、勤務先で保険証が発行された場合は勤務先の社会保険加入が優先となります。  
この場合、扶養しているご家族の社会保険加入日が扶養から外れる日になります。

### ② 昨年（2019年1月～12月）の収入が健康保険の認定基準額 （60歳未満は130万円未満、60歳以上は180万円未満）を 超えている場合

来年度も扶養資格調査（検認）を実施しますので、扶養されている方の昨年の収入を確認いただき、健康保険の認定基準額を超えている場合は速やかに手続きをお願いします。

#### ■ご注意ください！

扶養から外す手続きを忘れて保険証を使用してしまった場合は、扶養から外れる日に遡り、健康保険組合が負担した医療費等を精算していただくことになります。忘れずに手続きをお願いします。

#### ● 手続き方法

1. POSITIVEから申請ください。
2. 申請書類：健康保険被扶養者(減)届をプリントアウトしてください。
3. 申請書類に添付書類を添えてOSCへ提出してください。  
添付書類：対象者の東電健保の保険証、勤務先の保険証のコピー  
※その他に必要な書類を求める場合もあります。

## 健康保険法改正のお知らせ

# 被扶養者認定における国内居住要件が新設

2020年4月1日より、健康保険法第3条第7項等が改正され、被扶養者の要件に「日本国内に住所を有する者」（住民票がある）であることが追加されました。

これにより、2020年4月1日以降海外に居住する被扶養者がいる場合は扶養から外す手続きが必要となります。

詳細については東電健保までお問い合わせください。

健康保険法改正に関するお問い合わせ先

☎03-6373-1111 (代)

#### ■例外

- ① 外国において留学をする学生
- ② 外国に赴任する被保険者に同行する者
- ③ 観光、保養またはボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する者
- ④ 被保険者が海外に赴任している間に該当被保険者との身分関係が生じた者
- ⑤ 上記のほかに渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる者



## お酒をよきパートナーに……④

# おつまみにもおかずにも! 家族みんなで「いただきます〜す」

肝臓をいたわるために重要なたんぱく質、アルコールを処理するビタミンやミネラルをとることがポイント。豚肉はアルコール処理の際に必要な量が増えるビタミンB<sub>1</sub>を多く含みます。おつまみに肉や魚卵や大豆製品の料理を数種類食べる場合は、全体で1人分になるよう量を調整しましょう。



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。



## 豚肉と大豆のトマト煮

### ● 材料(4人分)

- 豚肉(カレー・シチュー用) ..... 300g
- 大豆水煮(ざるにあげて水けをきる) ..... 100g
- トマト水煮 ..... 1缶(400g)
- たまねぎ(約7mmの角切り) ..... 1/2個(100g)
- にんじん(約7mmの角切り) ..... 1/2本(75g)
- セロリ(約7mmの角切り) ..... 1/2本(50g)
- にんにく(みじん切り) ..... 1かけ(5g)
- ローリエ ..... 1枚
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ1
- こしょう ..... 少々
- パセリ(みじん切り) ..... 少々

### ● 作り方

- 鍋にオリーブオイル、にんにく、ローリエを入れ火にかけ、豚肉を加えて色が変わるまで炒める。
  - たまねぎ、にんじん、セロリの順に加えて炒める。たまねぎが透き通ってきたら大豆水煮、トマト水煮、塩を加えて約15分弱火で煮込む。
  - 野菜が柔らかくなったら塩、こしょうで味を調える。
  - 器に盛り付け、パセリを散らす。
- ※コクや甘さが足りないときははちみつ小さじ1程度加えるとよい。

### ● 栄養素(1人分当たり)

- エネルギー ..... 263kcal
- たんぱく質 ..... 20.9g
- 脂質 ..... 14.6g
- 糖質 ..... 7.2g
- 食塩相当量 ..... 1.6g

▶「お酒をよきパートナーに」するためのスマート栄養学はP14をご覧ください。



## 編集後記

今号のアポロンでは「丸峰観光ホテル」をご紹介させていただきましたが、宿泊の際にはぜひ会津西街道沿いの宿場町として栄えた「大内宿」へお立ち寄りください! 茅葺き屋根の民家がそのまま残っている町並みは一見の価値あり。江戸時代にタイムスリップした気分が味わえますよ! ランチには、お箸の代わりにネギをそのまま1本使って食べる名物「ネギそば」がオススメ。ネギとそばが大好物の私としては、至福のひとつでした。(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/>