

家具 けんぽ

2016.10 【特別号】

東京都家具健康保険組合は、組合に加入するみなさま（被保険者および被扶養者）の生活の安定と福祉の増進に努めています。

組合の財政運営は加入員のみなさま、お一人お一人の協力があつてこそ成り立ちます。

本誌『家具けんぽ』（特別号）は、当健保組合の事業運営と各種医療保険制度との関連、財政運営

から見た留意点など、加入者のみなさまに組合の事業をご利用いただくうえで知っておいていただきたいこと、ご協力いただきたいことを中心にまとめさせていただきました。

加入員のみなさまには、健保組合の実施する事業への積極的な参画と、事業運営に対するご理解とご協力をお願いいたします。

平成27年度決算のお知らせ	②
みなさまが病気やけがをしたときのために	③
増加する医療費に歯止めを！	④
医療費節減のためにできるあんなことこんなこと	⑤
健康診断等を活用して健康管理にお役立てください	⑨
家族（被扶養者）のみなさん！ 健診を受けましょう	⑩
年齢階層別健康診断受診率の状況	⑪
診療所の活用を	⑫
心の相談窓口／直営保養所「みやぎの」	⑬
メタボリックシンドローム予防教室	⑭
ウォークラリー／スポーツクラブ「ルネサンス」／その他	⑮

この冊子には「家具けんぽ」が
みなさまにお伝えしたい内容が詰まっています！

家具健保キャラクター・選業戦士エラブンジャー



平成27年度決算のお知らせ

厳しい財政運営を強いられています

平成27年度収入支出決算の収入総額は133億24百万円で、このうち保険料収入が92・1%の122億75百万円、国庫負担、調整保険料、交付金等、その他収入が3・7%の4億94百万円、積立金からの繰入金および前年度繰越金が4・2%の5億55百万円となりました。

一方、支出総額は131億76百万円で、このうち加入者のみなさまが使用した医療費や現金給付（別途3ページに記載）の保険給付費が46・2%の60億92百万円、健康診断や保健指導、インフルエンザ予防接種費用補助等の保健事業費が6・9%の9億12百万円、事務所費、組合会費等その他費用が2・0%の2億57百万円、他の法律で納付が義務づけられている費用（75歳以上の全国民が加入する後期高齢者医療制度に対する後期高齢者支援金、65歳以上74歳未満の方の医療費については、全保険者で前期高齢者の加入者数に応じて財政調整する仕組みとなっております）、その負担である前期高齢者納付金、退職者給付拠出金等）が44・9%の59億15百万円を計上しました。

この結果、収入支出決算は1億48百万

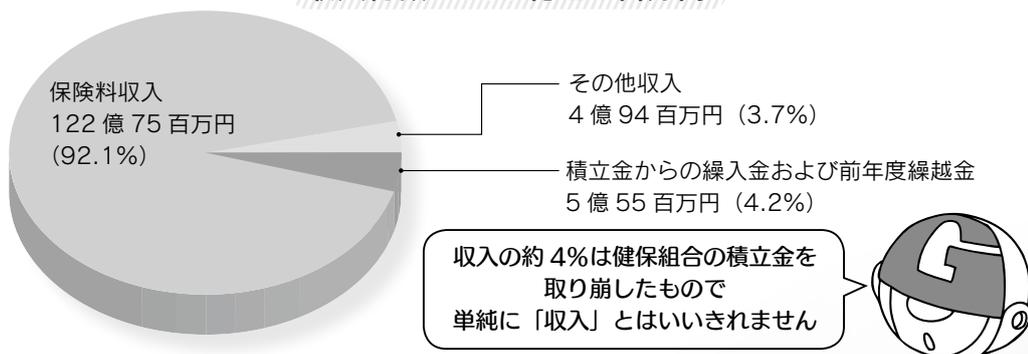
円の剰余となりましたが、収入項目には積立金からの繰入金および前年度繰越金が5億55百万円含まれています。このため経常収支差では5億75百万円の赤字となり、きわめて厳しい財政運営であるといわざるを得ない結果となりました。

団塊世代が65歳以上の前期高齢者となり、今後とも医療費の増大は避けては通れないものと考えられます。特に他の法律で納付が義務づけられた後期高齢者支援金、前期高齢者納付金は、組合の加入者数に応じて負担が課せられることから、平均標準報酬が低い組合ほど負担割合（財源率）は高くなるといった関係にあります。当健保組合では、これまで何とか99・5%の保険料率を維持してきましたが、環境は実に厳しいものであり、このような状況が続くようであれば財政面における抜本的な見直しを迫られることにもなりかねません。

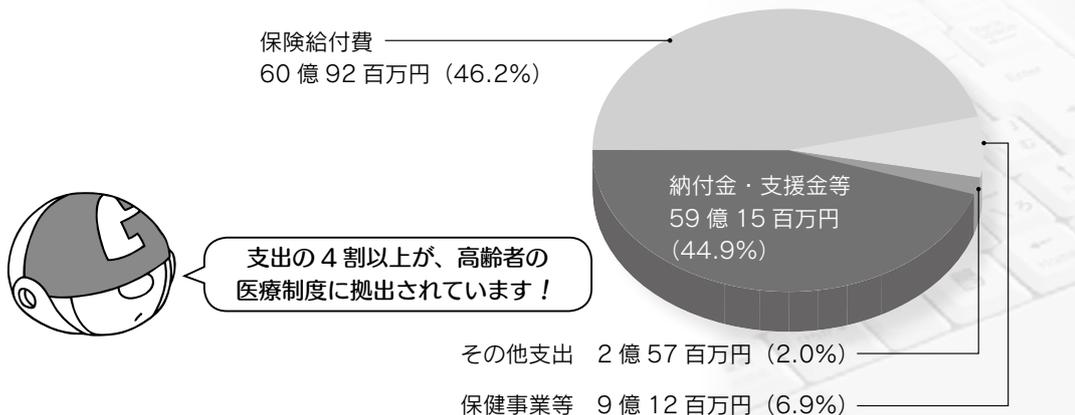
保険料率抑制のためにも、医療費の節約等、加入者のみなさまのご協力をお願いします。

収支の割合

収入総額 133 億 24 百万円



支出総額 131 億 76 百万円



みなさまが病気やけがをしたときのために

当健保組合の保険給付は、法定給付（健康保険法で給付が義務づけられたもの）と付加給付（組合独自の給付）からなっています。

法定給付には加入者のみなさまが医療機関や調剤薬局等で保険証を提示して受診する場合の現物給付と、加入者のみなさまの請求に基づき現金で支払う現金給付があります。



現物給付

診療に要した費用のうち自己負担分を除く費用について、組合が医療機関や薬局等に支払うもの

現金給付

被保険者を対象とするもの

- 療養費
 - 移送費
 - 傷病手当金
 - 埋葬料
 - 出産育児一時金
 - 出産手当金
 - 高額療養費・合算高額療養費
- 被扶養者を対象とするもの
- 家族療養費
 - 家族移送費
 - 家族埋葬料
 - 家族出産育児一時金
 - 家族高額療養費・合算高額療養費

現金給付の請求は…

被保険者自らが、勤務している事業所を通じて組合に提出することになります。

ただし、「高額療養費・合算高額療養費」「家族高額療養費・合算高額療養費」

付加給付（組合独自の給付／現金給付）

- 一部負担還元金
- 合算高額療養費付加金
- 家族療養費付加金

なお、付加給付は健保組合が独自で設定するものです。この給付があるために、当健保組合の加入者のみなさまは高額な医療費を自己負担した場合でも、結果的に自己負担額は約5万円もしくは6万円*までで済むことになっています。

中小企業が加入する「協会けんぽ」に付加給付はなく、こうした「ブラスアルファの給付」が得られることは、当健保組合に加入している大きなメリットといえます。

*各月のレセプト1件当たりの自己負担額が、上位所得者（標準報酬月額が53万円以上の方の場合）は6万3千円以上、一般所得者（標準報酬月額が50万円以下の方の場合）は5万3千円以上の方を対象に、自己負担額から上位所得者は6万円、一般所得者は5万円を控除した額が支給されます。

※限度額適用認定証について

高額療養費制度では、医療費の自己負担分をいったん医療機関等に支払った後に、自己負担限度額を超えた部分が組合から払い戻されますが、「健康保険限度額適用認定証」を提示すると、高額療養費の自己負担限度額を超える部分を窓口で支払う必要がなくなります。

「限度額適用認定証」の交付を希望される方は、事前に組合に申請をして交付を受けておくことが必要です。

また、被保険者の方の市区町村民税が非課税の場合は、自己負担限度額がさらに軽減される「健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」も交付しています。詳しくは当健保組合へお問い合わせいただくか、健保組合ホームページ（スマホ対応。URLは表紙に記載）をご覧ください。



増加する医療費に歯止めを！

掲載のグラフは、平成24～27年度（各3月～2月診療分）の医科の診療費と、1人当たりの月平均医療費を年齢階層別に示したものです。

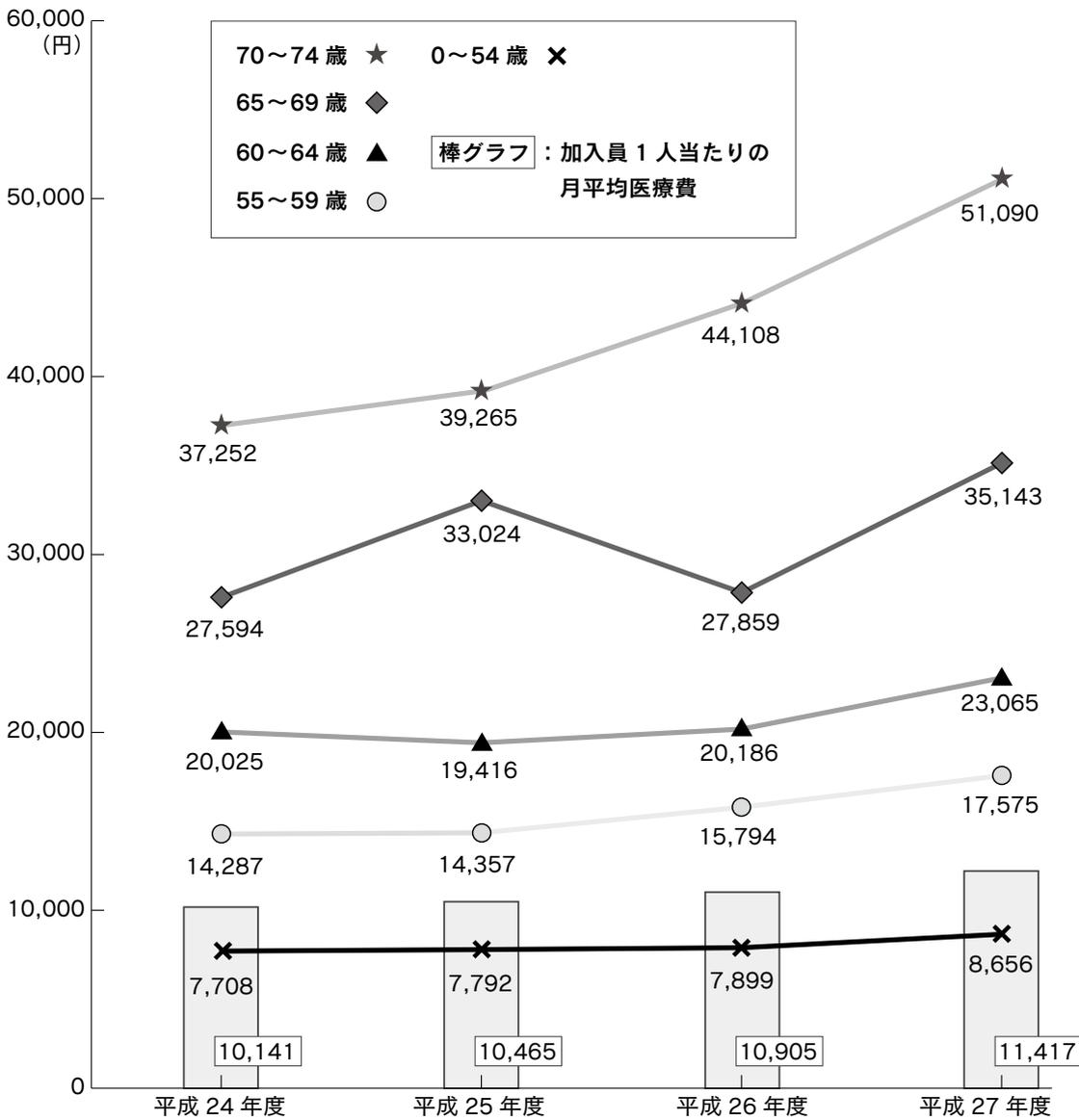
54歳までの階層では、経年による大きな変化はあまり見られませんが、55歳以上の年齢階層ではそれぞれ右肩上がりとなっています。

医療費の節約にご協力ください

健保組合では、医療費の7割～9割（一部負担金を除いた額）を医療機関に支払っていますが、その財源はみなさまに納めていただいている保険料です。医療費が増えると、保険料も増えた分だけ必要となり、みなさまにご負担いただく保険料は増えることとなります。

次ページ以降では、みなさまが明日からすぐに取り組める「医療費の節減方法」をご案内します。ぜひとも参考にしていただき、医療費の節約にご協力ください。

年齢階層別 1人当たりの月平均医療費 (当該年3月～翌2月)



(参考)

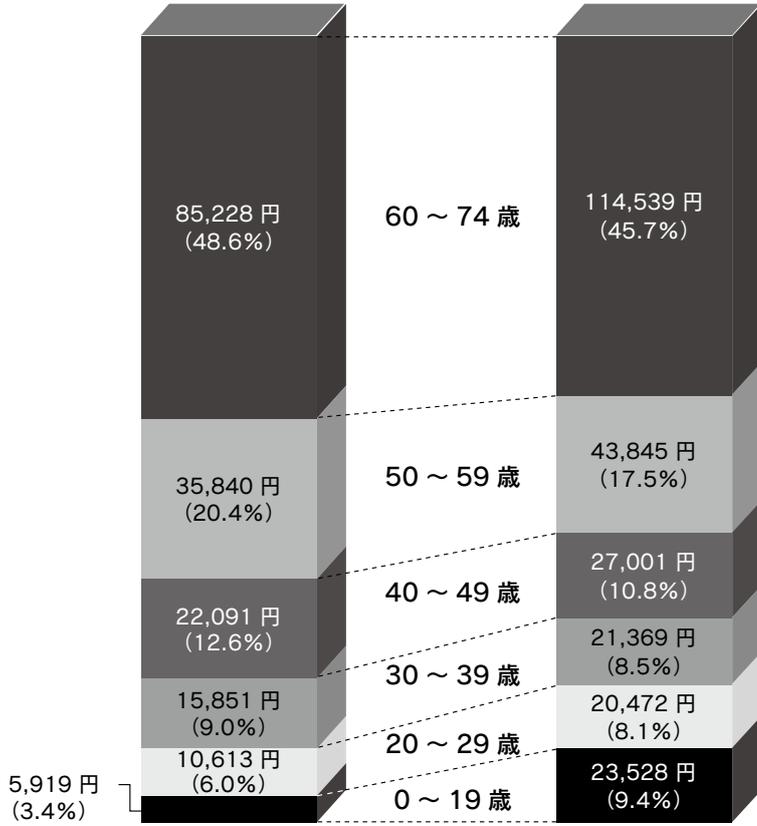
65歳以上74歳以下の方（前期高齢者）の医療費は、前期高齢者の加入割合に応じて、全保険者間で財政調整をするしくみとなっています。

具体的には、当健保組合の前期高齢者にかかる保険給付費に、当健保組合の前期高齢者加入率が全保険者の平均加入率と等しいとした場合の加入者調整率（約5倍）を乗じた額から、当健保組合の前期高齢者にかかる保険給付費分を差し引いた額を前期高齢者納付金として負担（持ち出し）しています。

年齢階層別 1人当たり調剤費の割合

(家具健保加入の本人・家族別。平成 27 年 3 月～ 28 年 1 月)

本人 (計 175,542 円) 家族 (計 250,754 円)



ジェネリック医薬品を 利用しましょう

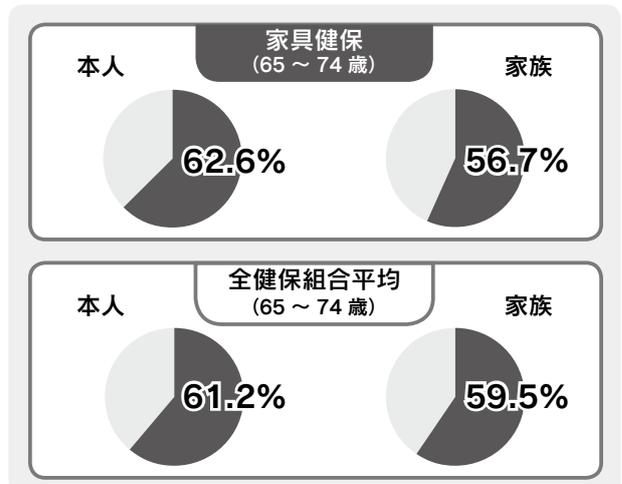
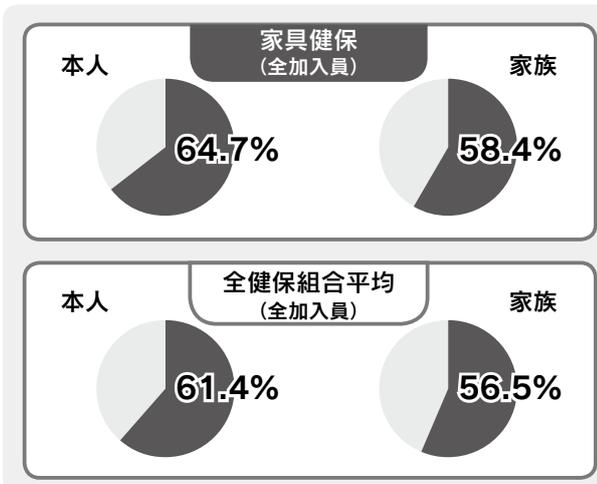
成分・効能が新薬と同等といわれ、価格は新薬よりも安いジェネリック医薬品。研究や開発にかかるコストが少なく済むことにより、新薬よりもかなり安く価格を設定できるのです。ジェネリック医薬品の価格は、平均すると

新薬の約半分となります。慢性疾病により、継続して薬を使用されている方は、その費用対効果は大きく異なりますので、ぜひ使用をご検討ください。



被扶養者の調剤費が全体として高くなっています。60歳以上の階層では本人・家族とも高くなっており、ともに4割近くを占めています。

ジェネリック医薬品の使用割合



全体としては全健保組合平均の使用割合に比べて、当健保組合のほうが本人・家族ともに高くなっています。ただし、前期高齢者 (65 歳以上 74 歳以下) の家族については当健保組合のほうが低い (56.7%。全健保組合の平均では 59.5%) 使用割合であることがわかりました。



休日や夜間の時間外受診は 必要なときだけに

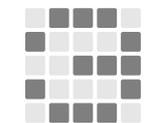
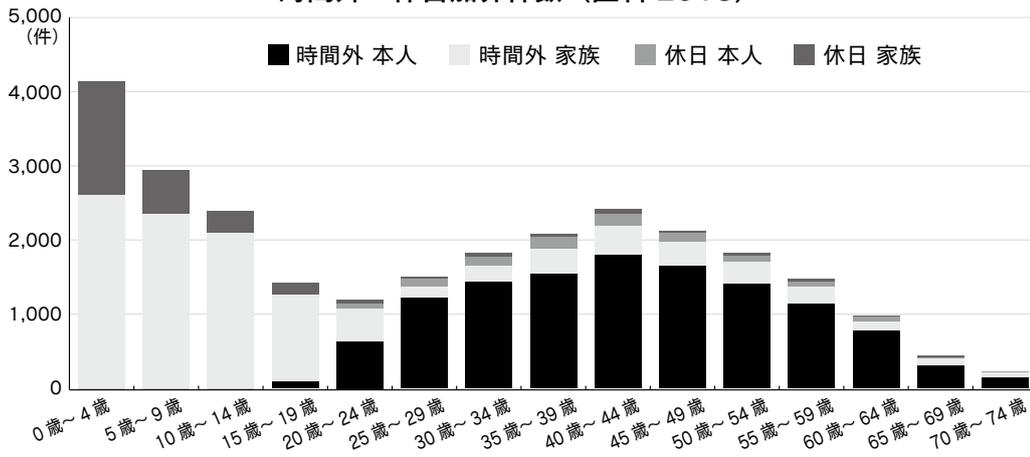
休日や夜間の診療には、本来の診療時間（医療機関等が標榜している診療時間内）に支払う料金のほかに「休日加算料金」や「時間外加算料金」がかかります。そして、調剤薬局の時間外での利用も、同じように「加算料金」がかかります。

休日加算や時間外加算がかかっている方の受診状況を見ると、必ずしも緊急性ではない疾病もあります。「日中は仕事で忙しいから」や「夜の方が空いていて待ち時間が短いから」などの理由での休日受診や時間外受診は控えましょう。

また、診療所で受診する場合、標榜する時間内であっても、お昼の12時〜13時までの間および夕方18時以降に診療する場合は、時間外加算がかかりますのでご注意ください。

診療時間外・休日の受診状況

時間外・休日加算件数（医科 2015）

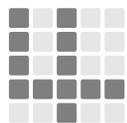


「はしご受診」や「おねだり受診」 はやめましょう

「はしご受診」とは、ひとつの病気で複数の医療機関にかかることをいいます。医療機関を転々とする、そのたびに初診料がかかります。また、何度も同じ検査を受けることになれば体に負担もかかり、医療費も重複してしまいます。

「おねだり受診」は、患者から治療上必要ではない注射や検査をお願いすることです。この場合も、医療費は増えるばかりです。

このような受診をしないよう、まずはかかりつけの医師をつくるのが大切です。



柔道整復師（接骨院、整骨院）に かかるときはルールを守りましょう

柔道整復師は、柔道整復師法に基づき国家資格で、医師ではありません。柔道整復師による施術はすべてが健康保険で受けられるわけではなく、ある一定の条件を満たした場合のみが健康保険の対象となります。

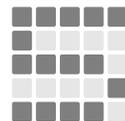
しかし、一般の医療機関と同様、窓口で一部負担金を支払うだけで施術を受けられるため、気軽に柔道整復師を利用していただいたら、あとで健康保険が適用されないことがわかり、問題となるケースがありますので、次の点にご注意ください。

健康保険が適用されるもの

- 急性などの外傷性の捻挫、打撲、挫傷（出血を伴う場合は適用されません）

- 骨折、不全骨折、脱臼など（応急手当を除き医師の同意が必要です）
- 健康保険が適用されないもの（健康保険は使えません。全額自己負担となりますのでご注意ください）

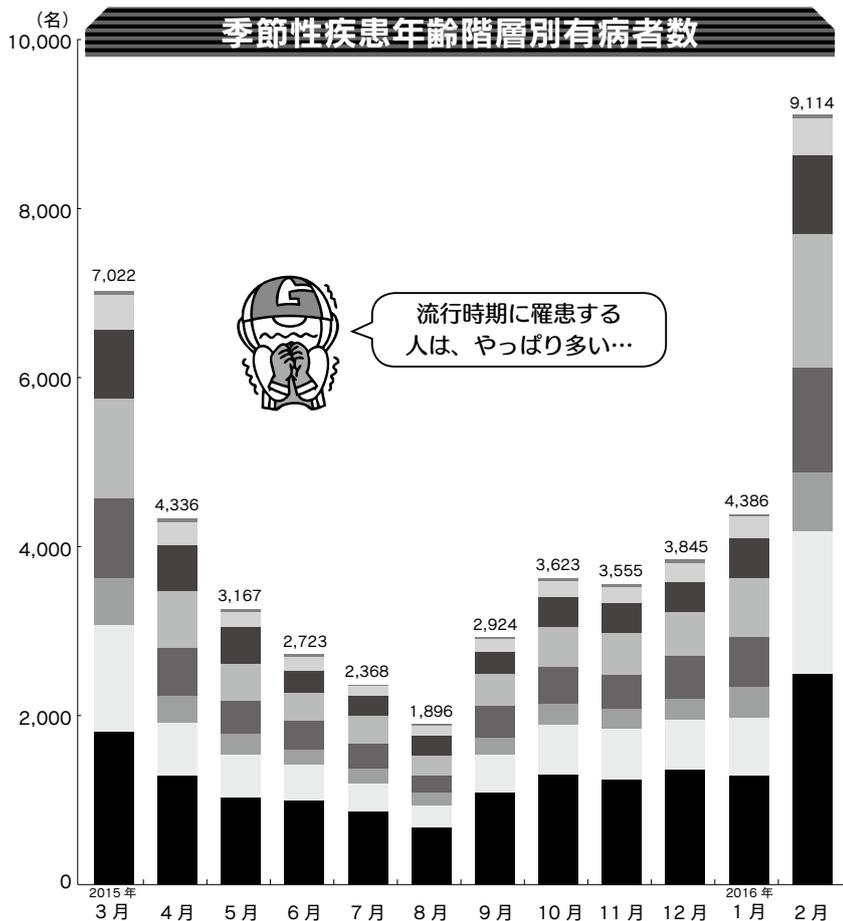
- 椎間板ヘルニアなど、本来医師が診察すべき疾病
- 日常生活の疲労や老化による肩こり、筋肉疲労など
- リウマチ、関節炎など神経性の筋肉痛
- 過度なスポーツ等により、症状を悪化させたとき
- 症状の改善がみられない、漫然とした長期にわたる施術
- 脳疾患の後遺症等の慢性病
- 以前から負傷していたことのある部位の痛み
- 医師の同意のない骨折や脱臼の施術（応急処置を除く）



インフルエンザ予防接種補助を活用しましょう

例年、インフルエンザの流行は11月～3月で、ピークは1月です。
当健保組合ではインフルエンザワクチンを接種した方を対象に、2,000円を限度に費用の補助をしております。ご活用いただき、流行時期がくる前に早めの対応で罹患や重症化を防ぎ

ましよう。
インフルエンザにかかった方を年齢階層別にみると、とくに18歳未満の加入者と、同じ時期に家庭間での感染が増えるためか、30～40歳代の罹患率が高くなる傾向があります。



流行時期に罹患する人は、やっぱり多い…

※棒グラフは、下から0～9歳、10～19歳、20～29歳、30～39歳、40～49歳、50～59歳、60～69歳、70～74歳。

当健保組合のインフルエンザ予防接種補助

- 補助対象接種期間 平成28年10月1日～12月31日
- 対象者 被保険者および被扶養者
(接種日時点で、当健保組合員の資格がある方)
- 補助額 2,000円 (限度額/1名につき)
- 申請方法

※(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(略:東振協)契約病院で接種した場合

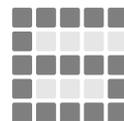
- 1 東振協のホームページから、必要事項を入力の上「予防接種利用券」を印刷
- 2 印刷した「予防接種利用券」を持って、東振協の契約病院で12月末日までに予防接種を受けます
- 3 予防接種を受けた東振協の契約病院の窓口で、組合の補助額(2,000円)との差額を支払います

※東振協ホームページ→
<http://www.toshinkyoo.or.jp/influenza.html>
※最寄りの病院で接種をした場合は、申請方法が異なります。

東振協のインフルエンザ予防接種手続きのほうが簡単だよ!



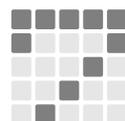
あんなことこんなこと



「医療費通知」と 「診療明細書」を 確認しましょう

当健保組合では、医療機関で受診した方すべてに世帯単位で「医療費通知」を送付しています。医療機関から発行される「診療明細書」と、当健保組合が年4回（3月、6月、9月、12月）送付する「医療費通知」の金額をつき合わせてしっかり確認してください。

もし金額が合わないときは、当健保組合にお問い合わせください。



各種届書はすみやかに

健保組合では、毎年「検認（被扶養者認定の再確認）」を行っています。

検認の結果は以下のとおりですが、例年、多くの届け出漏れが確認されており、その結果、医療費の返還を求めるケースも発生しています。「被扶養者異動届」は事実の発生した時に、すみやかに提出されますようお願いいたします。

また、後期高齢者支援金、前期高齢者納付金については、算出の基礎として被扶養者も含まれています。削除の届け出が遅れますと精算に間に合わないため、本来は負担する必要のない分も負担が課せられることとなります。



検認の結果、被扶養者資格がないことが判明した件数と事由

	就職※1	収入増加※2	死亡	その他※3	合計
平成 25 年度	82	67	1	68	218
平成 26 年度	66	67	0	45	178
平成 27 年度	86	73	0	30	189

※1 就職すると、家具健保の被扶養者から就職先の健康保険の被保険者になります。
 ※2 年収が130万円（障害者・60歳以上の場合は180万円）を超えた場合は、健康保険の被扶養者から外れます。
 ※3 別居して仕送りをしていない場合などは、健康保険の被扶養者から外れます。

健康診断等を活用して 健康管理にお役立てください

企業で働く労働者は、労働安全衛生法により、毎年、健康診断の受診が義務づけられています。当健保組合では、会社に代わって労働安全衛生法に定める健康診断も兼ねた、健康診査事業を実施しています。

当健保組合が実施する健康診査事業は、被保険者を対象とする一般健診、35歳以上の方が対象の生活習慣病健診、人間ドック、被扶養者の方を対象とする35歳以上の生活習慣病健診があります。

40歳以上の被保険者および被扶養者の方については、法律で特定健診、特定保健指導の実施が義務づけられています。

務づけられています。

当健保組合では、生活習慣病健診や人間ドックを受診するときに特定健診の項目も併せて実施しており、また、特定健診の結果、保健指導が必要な方に対しては当健保組合の保健師が保健指導のご案内をしています。該当されました際は必ず受診されますようお願いいたします。

※特定健診の受診率や特定保健指導の指導結果については、後期高齢者支援金の算定を行う際、これらの結果により支援金が加減算されることになっています。

被保険者

健診の種類	一般健診	生活習慣病健診	人間ドック補助
対象者	35歳未満の全被保険者 ※35歳以上で生活習慣病健診または人間ドックの申込をされない方	35歳以上の希望者	35歳以上の希望者
実施時期	原則として、4月から10月		原則として、4月から翌年1月
受診場所（コース）	組合直接契約健診機関・東振協委託契約健診機関・その他の健診（医療）機関 ※東振協は、一般健診：「Aコース」、生活習慣病健診：「Bコース」、人間ドック：「Dコース」となります。		
受診資格	受診日現在、被保険者の資格がある方 ※受診日までに資格を喪失された方は受診できません。また、当該年度内に資格を取得された方については、労働安全衛生法にもとづき、事業主が実施する雇い入れ時健診が優先されますので受診できません。		
オプション検査	男性：前立腺がん検査（50歳以上） 女性：乳がん検査・子宮がん検査		
一部負担金	無料	3,000円 （オプション検査受診者 3,500円）	補助限度額：30,000円※

※検査料金が33,000円（33,500円：注）以下の場合は、3,000円（3,500円：注）は自己負担となります。

注：前立腺がん・乳がん・子宮がん検査を含む場合

健康診断の結果、再検査、精密検査となった方は、必ず二次検査を受診してください。
放置しますと重大疾病に繋がる恐れもあります。
早期発見、早期治療に努めましょう。



精密検査

各種健診結果から、再検査が必要な方に対し精密検査を実施します。

- 対象者 再検査が必要と診断された方
- 実施方法 組合指定健診機関等で実施（本人負担額：原則無料）
- 実施時期 随時

管理検診

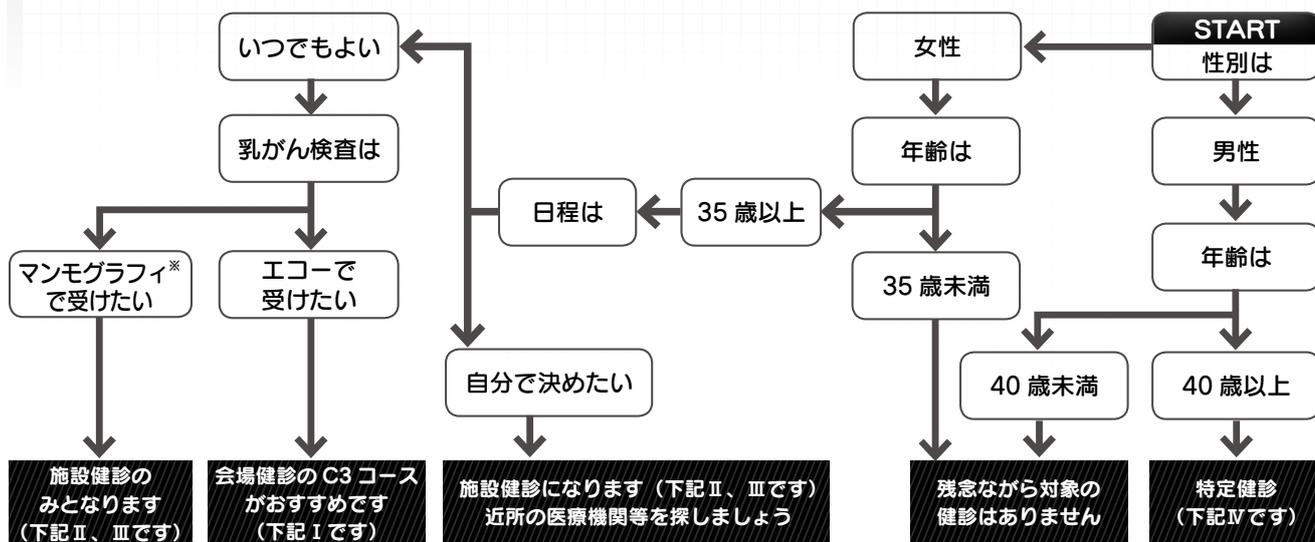
一般健診および生活習慣病健診結果から、経過観察が必要な方に対し、3カ月または6カ月後に検査を実施します。契約指定病院で受診していただくと、窓口での自己負担はありません。すべて組合負担となります。

- 対象者 経過観察が必要と診断された方
- 実施方法 組合指定健診機関等で実施（本人負担額：原則無料）
- 実施時期 年間

家族（被扶養者）のみなさん！ 健診を受けましょう

おすすめ健診チャート

※年齢は、年度末時点でのものとなります。



※ 40歳未満はマンモグラフィが受けられません。
Iをおすすめします。

被扶養者

健診の種類	生活習慣病健診		特定健診
対象者	35歳以上の女性		40歳以上の被扶養者
受診場所(コース)	I 東振協【C3コース】(集合健診) ※春および秋に実施	II 組合直接契約健診機関および東振協【Bコース】(施設健診)	III その他の健診(医療)機関(施設健診)
	東振協委託契約健診機関	組合直接契約健診機関・東振協委託契約健診機関・その他の健診(医療)機関	IV 組合直接契約健診機関 東振協委託契約健診機関 ※東振協【Eコース】 その他の健診(医療)機関
実施時期	11月 I・IV分:会社 4月 II・III・IV分:会社 6月 I・II・III・IV分:自宅		
案内送付時期	11月 I分:会社 4月 II・III分:会社 6月 I・II・III分:自宅		ホームページ、ガイドブックにてご案内
受診資格	申込を行い、受診日現在、被扶養者の資格がある方		
オプション検査	乳がん検査および子宮がん検査		
一部負担金	3,000円	3,000円(オプション検査時3,500円)	1,000円
メリット/デメリット	Web申込可・予約不要/日程は指定される		日程は自分で決められる/要予約

精密検査

各種健診結果から、再検査が必要な方に対し精密検査を実施します。契約指定病院で受診していただくと、窓口での自己負担はありません。すべて組合負担となります。

- 対象者 再検査が必要と診断された方
- 実施方法 組合指定健診機関等で実施(本人負担額:原則無料)
- 実施時期 随時



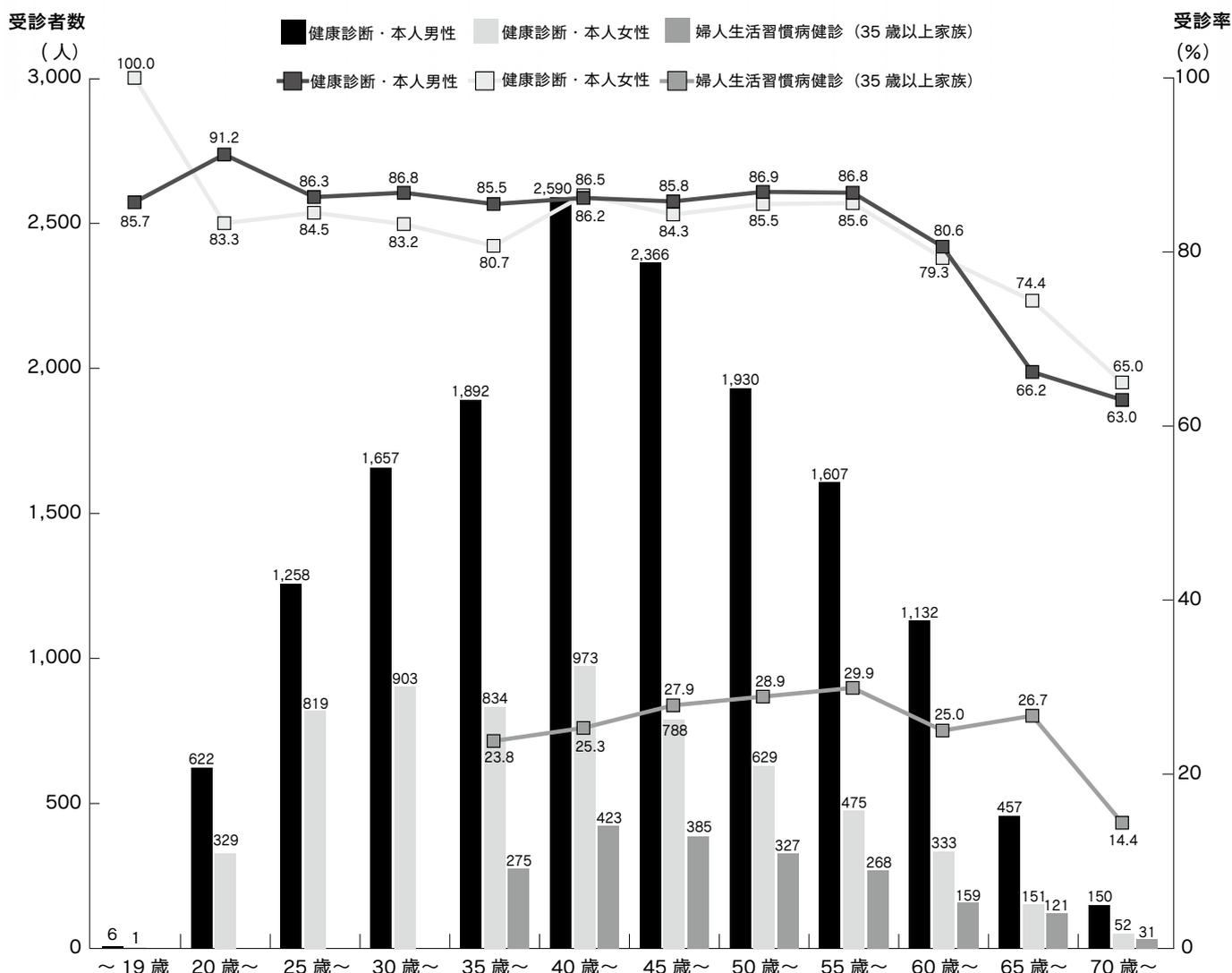
契約健診機関等、詳細については当健保組合ホームページにてご確認ください。

年齢階層別健康診断受診率の状況

年齢が高くなるにつれ 健診受診率が低くなっています

掲載のグラフは、当健保組合の健康診断（35歳以上のご家族は婦人生活習慣病健診）の受診状況をまとめたものです。

これをみると、被扶養者の健診受診率が低くなっています。当健保組合の健診事業以外の方法で受診し、その健診結果をお持ちの方は、その結果を組合に提供くださいますよう、ご協力をお願いします。



通院していても、継続的に検査しているのは健診という一部分です。
胃・大腸・心電図等の検査が未実施ではありませんか？
特定健診の受診率が高くなることによって、後期高齢者医療制度への
支援金が減算されることになっています。
年1回の健診でご自身の健康を確認しましょう。

会館内に
あります!

診療所の活用を

生活習慣を起因とする疾病で、定期的に診療が必要な方におすすめします。

診察は予約制となっており、待ち時間なしで受診できます。

薬剤の一部負担金はいただきますが、その他の費用はかかりません。

診察の結果、大病院での検査が必要な方には、紹介状の作成も行います。

所在地 家具健保会館 3 階 (文京区湯島)

診療日 毎週火曜日

診療時間 13:30 ~ 16:00
(月に 1 回、9:30 ~ 16:00)

診療科目 内科



かみうち てるたか 先生
東大医学部卒
東邦大学名誉教授
(医学部免疫学教室)



わだ よしゆき 先生
東大医学部卒
元参議院議員医務室 室長
静風荘病院医療特別顧問



セカンドオピニオンの相談もできるよ!

- ★当診療所では血糖値、HbA1c、心電図、尿検査などの検査が可能で、平成 28 年からは血圧脈波計にて動脈硬化(血管年齢)の検査もできるようになっています。
- ★希望があれば検査のみの受診も可能です。
- ★当健保組合の先生は、乳房、消化器外科、免疫についての専門的な相談も受け付けます。電話でのご相談も可能ですが、不安のある場合には受診していただき、直接ご相談されることをおすすめします。



お問い合わせは ▶ 健康管理課 TEL 03-3833-6164

心の相談窓口

「ストレス社会」といわれる現代で、組合員のみなさまが日々抱え込んでおられる心の悩みをお気軽に相談できる窓口があります。

この相談窓口は無料であり、相談内容や個人情報がおのほかに知られることは絶対にありませんので、安心してご利用ください(この相談窓口は、外部専門機関の「保健同人社」に委託して開設しています)。



PC・スマートフォン

<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯

<https://www.healthy-hotline.com/m>

ログインID：保険証記載の保険者番号 8 ケタ

電話受付

月～金曜日 9:00～21:00

土曜日 10:00～18:00

※日曜日・祝日は休み

0120-112-826 (携帯利用可)

相談…してみようかな



スマートフォン用
QRコード



携帯用 QRコード



直営保養所「みやぎの」(箱根町宮城野)

施設内には体育室(卓球)、カラオケ、キッズルーム、麻雀室もあります。

職場の研修等でもお使いいただけるよう、研修室や会議室も用意していますので、さまざまな用途にご活用ください。



定員

70名(14室)

利用料金

被保険者・被扶養者 5,000円、

一般 7,000円

(子どもは半額)

お申し込みは ▶ 総務課 TEL 03-3833-6161

メタボリックシンドローム 予防教室

ダイエット等に関するメタボリックシンドロームの
予防教室を、家具健保会館において開催しています。
当健保組合の保健師による簡単な運動も取り入れ
た教室となっています。

毎月1回開催

午前の部 9:30 ~ 11:30
午後の部 14:00 ~ 16:00

こんな内容を実施しています

1日5分からはじめる運動

スーツで実践!! 体引き締め教室

このような思いがある方へ

- ◆どんな運動をしたらよいかわからない
- ◆自分の体がどうなっているのか知りたい
- ◆あまり時間をとらずに運動したい

【カリキュラム】

- ① 体組成測定、動脈硬化測定
- ② 仕事や家事の合間にできる運動
- ③ 効果を上げる運動のコツ



かんたん血圧 Down↓↓の法則

血圧が上がりはじめたことが
気になっている、元気な方へ。
「医者にかかりたくない」
「薬を飲みたくない」
けど、何から始めたらよいか?
その答えを、凝縮してお伝えします。



そうだったのか!

ストレスを軽くする 10のヒント

このような思いがある方へ

- ★ストレスを軽くしたい!
- ★ストレスは食べて発散しているけど、
体型が気になる...

【カリキュラム】

- ① ストレス大解剖
- ② ストレスで太るってホント? ウソ?
- ③ 「答えはあなたの中にあります」10のヒント

お申し込みは → 健康管理課 TEL 03-3833-6164

直営保養所「みやぎの」を活用した教室も 年2回開催(1泊2日)しています

毎回人気の教室で、ご夫婦やお友達同士の参加が多くなっています。
開催時期は9月と3月です(詳しくはホームページでご確認ください)

過去の
セミナー
実施状況

- 第1回 (H24.9.28 ~ 29) 「美食家の健康旅」
- 第4回 (H26.9.26 ~ 27) 「ここからはじまる認知症予防」
- 第8回 (H27.9.2 ~ 3) 「血管若返り術で健康・美肌に」



第11回 家具けんぽ

ウォークラリーを開催いたします

今年のウォークラリーコースは、「湯島天神・上野恩賜公園」です。動物園や、世界文化遺産に登録された国立西洋美術館など、見どころ満載の上野を巡ってみてはいかがでしょうか。

参加賞として、国立西洋美術館の入館券を、そして完歩賞には上野動物園の入場券、または東京都美術館の観覧券（どちらかを選択）を進呈します。また、抽選会場では多数の景品もご用意しています。

開催日 平成 28 年 11 月 6 日 (日)

詳細は <http://www.kagukenpo.or.jp>



(イメージ)

スポーツクラブ「ルネサンス」 法人特別会員のご案内

当健保組合では、スポーツクラブ「ルネサンス」との特別法人契約を締結しています。

年会費なしで、ご利用料金が割引かれることになっています。日々の健康づくりにぜひ、ご活用ください。

詳細は <http://www.s-re.jp/>



その他

東京都総合組合保健施設振興協会が実施する共同事業*にも参画できます。

*…他の健保組合保養所の共同利用、各種スポーツ大会(健康フェスティバル、テニス大会、ミニマラソン大会、ウォーキング大会等)、脳ドック契約施設での受診、介護・健康講座への参加)

詳細は <http://www.toshinkyō.or.jp/event>



ご家族や職場のお仲間などで積極的に利用しよう！

家具健保は、
みなさまの健康管理を
さまざまなか
らお手伝い
しています。

いろいろな事業を
実施しているんだね

健康診断も少ない
自己負担で
受けられるのね！

ムダな医療費を
生まないように
みんなで協力しよう！

