

医療費のお知らせを送付いたします

「医療費のお知らせ」は、被保険者および被扶養者のみなさまにご自身の治療等にかかった医療費をご確認いただき、健康保険事業の健全な運営を図ることを目的としています。

- 送付時期……………令和7年1月下旬
- 通知する診療期間………令和6年1月～10月診療分
- 送付先……………各事業所（任意継続被保険者はご自宅）

ご注意

- ◎「医療費のお知らせ」を所得税の医療費控除に使用する場合、「医療費のお知らせ」に記載されていない診療分（令和6年11月・12月診療分、および医療機関からの請求遅れ）は、医療機関発行の領収書に基づいて「医療費控除の明細書」にご記入ください。
- ◎「医療費のお知らせ」の再発行はできません。大切に保管をお願いいたします。

第19回 事業所対抗フットサル大会

(株)ハピネット
が連覇達成!

当健保組合ホームページに写真・試合結果を掲載しています!



10月6日(日)に開催されたフットサル大会の結果、全試合の写真、優勝チーム代表者・受賞者のコメントなどを当健保組合のホームページに掲載しています。



スキー場リフト券の割引利用について

神立スノーリゾート(新潟県)、たんばらスキーパーク(群馬県)の1日リフト券を割引料金で利用できます。ご利用方法や割引料金につきましては、当健保組合ホームページ「News&Topics」欄をご覧ください。

KENPO掲示板

1 次の事業所が新規加入しました

公告番号	事業所名	加入年月日	所在地
第1707号	(株)ディーアイジー	R6. 8. 1	東京都台東区
第1708号	(株)ファンダム	R6. 10. 1	東京都千代田区
第1709号	(株)Pirates Factory	R6. 10. 1	静岡県静岡市

2 次の事業所を削除しました

公告番号	事業所名	削除年月日	所在地
第1706号	(有)喜屋	R6. 7. 6	東京都杉並区
第1710号	(株)サンエー	R6. 10. 1	東京都江東区

第33回 東京総合健康 ミニマラソン大会

開催日 令和7年2月23日(日) ※小雨決行・順延なし
▶大会当日午前6時以降に、下記URLで開催の有無を確認できます。http://toshinkyo.sblo.jp/

会場 豊洲ぐるり公園
(東京臨海新交通臨海線 市場前駅 徒歩12分)

参加資格 被保険者
※女子の部は被扶養配偶者も参加可能です。

種目	年齢区分	距離	スタート時間
女子	18歳以上	5km	9:00
男子A	50歳以上		9:50
男子B	50歳未満	10km	10:40
男子C	50歳以上		11:30
男子D	50歳未満		12:50

※各種目ごとの定員は160名です。

参加費 自己負担なし(全額組合負担)

申込方法 令和7年1月7日(火)9:00~1月26日(日)23:59
までに東振協HPよりお申込みください。
※2月5日(水)にメールで当選または落選の通知が届きます。

Webによる健康・介護講座

健康な暮らしに欠かせない健康講座、介護の基礎知識から遠距離介護などトレンドを押さえた介護講座がオンラインで視聴できます。

配信方法 オンラインライブ配信(Zoomウェビナーを使用、チャット機能により質問が可能)
後日見逃し配信あり(各回ライブ配信を録画した映像。繰り返し視聴可能)

講座内容等 6講座すべて視聴可能です(1講座あたり約90分)。

- (1)健康を支える「睡眠」《新》
- (2)ストレスマネジメント《新》
- (3)女性の健康《新》
- (4)介護保険の基礎知識(介護と仕事・生活の両立支援)
- (5)認知症基礎
- (6)介護費用と遠距離介護

※期間中(2月8日~3月31日)、介護支援専門員等の相談員が電話やメール等による個別相談に無料で応じます。

対象者 被保険者および被扶養者

参加費 無料(通信料は参加者負担)

申込方法 令和7年1月31日(金)までに東振協HPよりお申込みください。

東振協HP <https://www.toshinkyo.or.jp/>



詳細・申込はこちら



腸から元気に!

ほかほかご飯にのっけるメニュー

◆料理制作 新谷 友里江(管理栄養士)
◆撮影 さくらい しょうこ
◆スタイリング 深川 あさり

豚肉と春菊の 納豆オイスター炒めのつけ丼

1人分 502kcal / 食塩相当量 2.3g

材料(2人分)

豚肉(こま切れ)	150g	A 酒	大さじ1
塩	小さじ1/4	オイスターソース	大さじ1
こしょう	少々	しょうゆ	小さじ1
小麦粉	小さじ2	サラダ油	大さじ1/2
長ねぎ	1/2本(50g)	納豆	1パック(50g)
春菊	1/2袋(100g)	玄米ご飯	2杯

作り方

- 豚肉は大きければ一口大に切り、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。春菊は5cm長さに切る。Aは混ぜ合わせておく。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わってこんがりしたら長ねぎ、春菊を加えて炒め、しんなりしたら納豆とAを加えてさっとからめる。
- 器に玄米ご飯を盛り付け、2をのせる。



●腸によい食材をとる健康効果

腸内の悪玉菌が増えると腸が正常に働かなくなり免疫力の低下、便秘、肌荒れ、また生活習慣病を引き起こす原因にもなります。免疫細胞の70%は腸に集中しており、腸内環境を整えるとアレルギー症状の緩和が期待できます。腸内環境を整えることは、メンタルヘルスにもよい影響があるといわれています。



CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter02.html>