



ホームページ 活用のご案内

健康保険組合のホームページにはお役立ち情報が満載！注目してほしい情報をまとめましたので、ぜひ一度ご覧ください。



東日本電線工業健康保険組合
Higashi Nihon Densen Kougyou Health Insurance Society

文字のサイズ 小 中 大

健保のしくみ 健保の給付 保健事業 各種手続き 申請書一覧 **よくある質問**

電線業界で働く
みなさまのための健康保険組合です

詳しくはこちらをクリック

みなさまの健康組合 ▶
健診の促進 ▶
歯科健診 ▶
医療費の削減にご協力ください ▶
契約保険所 ▶

ニュースとお知らせ ▶ 一覧を見る

- [2025.11.25] 令和7年12月2日より被保険者証が廃止になります
- [2025.11.20] 冬季会場別健診について
- [2025.08.18] インフルエンザ予防接種費用の補助を行います
- [2025.03.03] 令和7年度禁煙プログラム達成者の費用補助について
- [2025.03.03] 東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラムの実施について
- [2025.02.21] 健康保険料の保険料率等について
- [2024.06.17] 短時間労働者の企業規模要件が引き下げられます
- [2023.11.14] 「年収の壁・支援強化パッケージ」に係る取扱いについて

1 組合の行事予定
2 ジェネリック医薬品活用術
3 接骨院・整骨院にかかるとき
4 けんぽだより
5 事務担当者専用ページ

全社共ライフ サポートねっと

HDS
カラダにG・サイト
healthクラブ

手続き・申請 から探す 給付 から探す 用語 から探す

保険証の紛失	引越・転動	結婚	家族の加入
退職	出産	産休	死亡
立替払い	休職	交通事故	医療費が高額に

傷病手当金や療養費の申請に必要な用紙や、健康診断にかかわる費用補助の請求書がダウンロードできます。記入例も掲載されているのでご参考ください。

被保険者・被扶養者の皆様にお知らせしたい募集事項や最新の情報が「ニュースとお知らせ」に掲載されています。

最新号の「けんぽだより」を含めた過去2年分のバックナンバーがご覧いただけます。

事務担当者様向けに健保組合からの通知文書を掲載しています。(要パスワード)

シーンに合わせて健康保険にかかわる情報を検索することができます。スマートフォンにも対応していますので、まだご覧にならなかった方もぜひ一度閲覧してみてください。(https://www.densen-kenpo.jp)
※ホームページに関するお問い合わせは総務部保健事業課(03-5541-1231)まで

ヘルシー & 優しい レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

＊ ●料理制作 ● 撮影 ●
＊ 料理研究家・栄養士 今別府 紘行
＊ 今別府 靖子



ごろっと食感が楽しい！ 春野菜の甘み引きたつ 爽やかなハーブが香る 一品です



詳しい作り方は
こちら！

- 材料(2人分)
- タコ(茹で) 150g
 - じゃがいも 中1個(100g)
 - スナップエンドウ 6個
 - かぶ 1株
 - たけのこ(水煮) 80g
 - オリーブ油 大さじ1
 - レモン汁 小さじ2
 - タイム 適量
 - ローズマリー 適量
 - 塩、粗びき黒こしょう 少々

- 作り方
- 1 タコは大きめの乱切りにする。
 - 2 ジャがいもは皮をむいてひと口大に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で3～4分加熱する。
 - 3 スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切り、かぶは皮をむいて8等分のくし形に、かぶの葉はざく切りにする。たけのこは食べやすい大きさに切る。
 - 4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2・3を入れて軽く炒める。タイムとローズマリーを加えて炒め、タコを加える。焼き色がついたら塩、粗びき黒こしょうをして軽く炒め合わせる。
 - 5 仕上げにレモン汁を回しかけて全体を混ぜ、器に盛り付ける。

1人分 ●カロリー：384kcal
●塩分：1.8g