



ちょっと
ステキな
healthy life

セ ア
ル ロ
フ マ
ケ テ
ア ラ
ピ
ー
で

P32

特集号
年間保存版

クイズ回答者全員に
Pep ポイント

100ptプレゼント!

さらに、正解者の中から
抽選で5名様へ

1,000ptプレゼント!!

📖 33 ページをご覧ください

4	令和6年度健保の予算と事業計画
6	健康保険のしくみ
7	健康保険組合の主な仕事、ライフシーンで見る健康保険
8	医療保険制度
9	保険料
10	退職後と高齢者の医療保険
11	法定給付
12	付加給付・健康保険限度額適用認定証
13	第3期データヘルス計画／第4期特定健診・特定保健指導
14	健診が体の変化をいち早くお知らせ
15	特定保健指導ではどんな目標を立てるの？
16	健保の健診を受けたい
17	予約・健診結果受取までの流れ
18	東振協（東振協契約医療機関）検査項目表
19	健保会館健診（生活習慣病予防健診）・各種健診補助金
20	健康診断・人間ドック契約医療機関一覧表
21	歩きたくなる旅 千葉県水郷佐原
22	全身の脂肪燃焼と筋トレができる ニードライブ
23	健康づくり事業のご案内
24	健康ポータルサイト PeppUp（ペップアップ）
25	ファーストコール、禁煙サポート事業
26	育児誌「赤ちゃん」とー
27	スマホウォーク、歩け歩け大会
28	契約スポーツ施設ルネサンス、へるすぴあ、FUJIYAMA netクラブ
29	保健指導宣伝事業
30	健保組合の広報事業、健保連 東京連合会による健康相談
31	医療費のお知らせ、健康企業宣言
32	保養所利用のご案内
33	アロマセラピーでセルフケア
34	おたよりがありがとうございました！／まちがい探し&誌面クイズ
35	個人情報取扱い
36	春の歩け歩け大会、スマホウォーク・春参加者募集！



当組合のホームページをご利用ください！

スマホでも見られます！



契約医療機関で受けられる健診・人間ドックの一覧表や健保会館健診、各種健診補助金について掲載。

健保組合からのお知らせが随時更新されています。「新着情報」「過去の記事」「公告」と、タブを分けて表示できるようになりました。





健保組合からの重要なお知らせを掲載。

調べたい内容に関するキーワードを入れて検索。

各種申請書類はこちらから。

『活』バックナンバーを閲覧可能です。

ケース別に、健康保険の各種手続きを解説。必要な書類もダウンロードできます。

ジェネリック医薬品について調べたいときに役立つサイトがリンクされています。

健康企業宣言の進め方などを解説しています。

<https://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/> > 検索

令和6年12月2日 保険証は廃止に！

今から使おう！マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。



マイナ保険証のメリット

1 医療費が安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。

※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6カ月に1回。

2 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ

3 高額な窓口負担が手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合の手続きは不要です。

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」**が必要です（登録は1回のみ）。

急な病気のときにあわてないように、お早めに登録しておきましょう。

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画はコチラ（厚生労働省）



令和6年6月～

医療費が変わります

令和6年度は診療報酬・介護報酬・障害福祉サービスのトリプル改定が行われます。医療費の公定価格である診療報酬の改定に伴う主な変更点をお知らせします。

参考

- ◆診療報酬改定…+0.88%
- ◆薬価等改定…△1.00%

① 初診料・再診料引き上げ（6月～）

医療従事者の賃上げ等を実現するために、初診料・再診料等が引き上げられます。さらに、職員数等によって初診料に60円～700円、再診料に20円～100円が上乗せされるベースアップ評価料（Ⅰ・Ⅱ）等が新設されます。自己負担3割の人では、自己負担額は初診で27円～219円、再診で12～36円増えることになります。

	初診料	再診料
現行	2,880円	730円
令和6年6月～	2,910円	750円

※自己負担額は上記の2～3割となります。

② 入院基本料引き上げ（6月～）

病棟の種類などにより50円～1,040円の引き上げが実施されます。自己負担3割の人では、自己負担額が15～312円増えることになります。

③ 食事療養費（入院時の食事代）引き上げ（6月～）

食材費等のコストが高騰しているため、食事代が引き上げられます。

	食事療養費	保険給付	自己負担額
現行	640円	180円	460円
令和6年6月～	670円	180円	490円

1食当たり
30円の負担増

④ 先発医薬品を選択した場合の自己負担額の引き上げ（10月～）

ジェネリック医薬品があるのに、患者の希望によって先発医薬品を選択する場合は、その差額の4分の1が「選定療養」として自己負担となります。

●自己負担額の計算例（先発品500円、ジェネリック150円の場合）

	先発品	ジェネリック	差額
現行	150円	45円	105円
令和6年10月～	220円	45円	175円

※上記は自己負担3割の場合の試算です。

ジェネリックより
175円も高くなる

令和6年10月～

短時間労働者の社会保険の加入要件が拡大されます

現在

従業員数
101人以上の企業等

令和6年10月～

従業員数
51人以上の企業等

法改正に伴い、令和6年10月からは、従業員51人以上の企業等で働く短時間労働者の社会保険加入が義務化されます。

ご家族（被扶養者）がパート先等で新たに被保険者となった場合は、被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者（異動）届」に「保険証」を添えて当組合に届け出てください。

令和6年度 予算が決まりました

令和6年2月に開催された組合会において、令和6年度予算と事業計画が承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険（一般勘定） 2億4,174万円の黒字予算に！

令和6年度予算総額

271億3,293万円

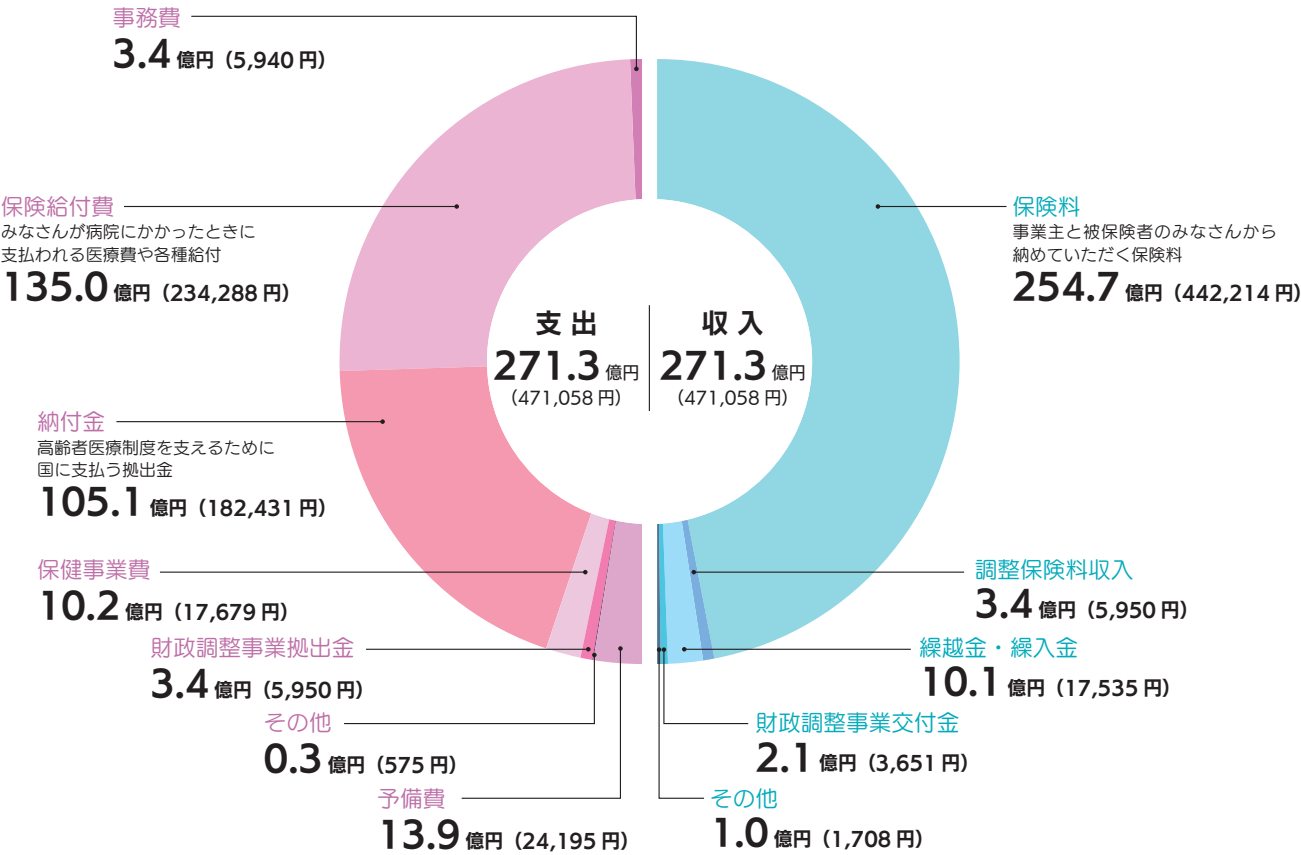
保険料率

98/1000（据え置き）

（予算基礎数値：被保険者数 57,600 人・平均標準報酬月額 336,700 円）

【 予算の概要 】

*（ ）内は 1 人当たり額



収入	健保組合は、事業主と被保険者のみなさんから納めていただく保険料を財源に運営されています。令和6年度は保険料算出の基礎となる給与等の上昇が見込まれることから、保険料収入は前年度比3%増の254億7,155万円となっています。
支出	主な支出では、被保険者・ご家族の医療費等である保険給付費が前年度比5%増の134億9,499万円、高齢者医療制度を支えるための納付金が同7%増の105億801万円となりました。被保険者・ご家族の健康づくりのための保健事業費には10億1,831万円を見込んでいます。
収支状況	令和6年度は実質的な収支状況を示す経常収支で2億4,174万円の黒字予算となりました。当健保組合におきましては、一層の事業の効率化と経費節減に努め、安定的な財政運営を図ってまいります。また、特定健診・特定保健指導の受診推進、ウォーキングイベントや禁煙支援事業などの保健事業を積極的に実施してみなさんの健康づくりをサポートしてまいります。

介護保険（介護勘定）

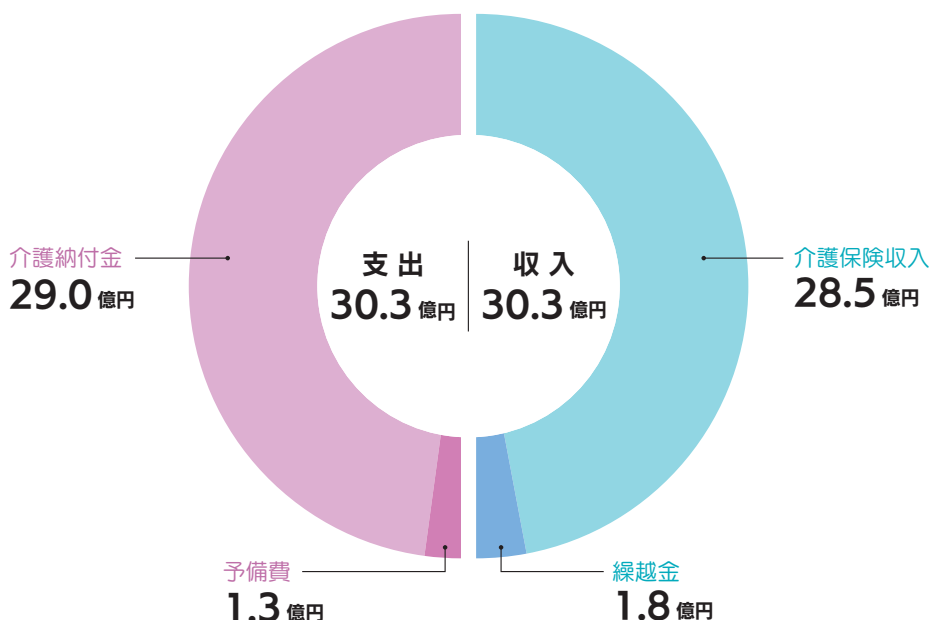
介護保険料率を 1/1000 引き上げ

令和 6 年度予算総額 **30 億 3,080 万円**

介護保険料率 **18/1000** (+1/1000)

（予算基礎数値：第 2 号被保険者数 35,059 人・平均標準報酬月額 375,625 円）

【 予算の概要 】



介護保険は、高齢者の介護をサポートする制度で、市区町村によって運営されています。健保組合は、介護保険制度の財源となる介護保険料を国に代わって徴収し、国に納めています。

令和 6 年度は、国から当組合に割り当てられる介護納付金を賄うのに必要な介護保険料率を算出した結果、17 / 1000 から 18 / 1000 に引き上げて対応することといたしました。

令和 6 年度 健康づくり事業

みなさんの健康管理、健康づくりに
お役立てください。

健康情報をお伝えしていきます

- 機関誌『活』の発行(年 3 回)
- 健康管理委員会事業
- 健保連共同事業への出資
- 医療費のお知らせ(年 1 回)
- ホームページ
- 育児誌「赤ちゃんとい！」(出産・申請後、計 14 冊)

健康づくりに

- 健康ポータルサイト Pep Up (通年)
- 医療相談サービス「ファーストコール」(通年)
- 契約保養所利用補助(通年)

被保険者 **4,000 円** 被扶養者 **3,000 円** (1 人年度間 3 泊まで)

- スマホウォーク(年 3 回)
- 歩け歩け大会(年 2 回)
- 禁煙サポート事業(募集型)
- スポーツクラブ(通年)



病気の予防、早期発見のために

- 特定保健指導・若年層向け保健指導
受診者負担 **無料**
- 生活習慣病予防健診(通年)
受診者負担 **2,000 円・3,000 円**
- 婦人健診(通年)
受診者負担 **2,000 円・3,000 円**
- 秋の婦人生活習慣病予防健診(10 月～2 月)
受診者負担 **3,000 円**
- 人間ドック(通年)：対象は 35 歳以上(年度年齢)
受診者負担 **12,000 円～**
- 遠隔地被保険者・被扶養者へ各種健診補助金の交付
◎ 生活習慣病予防健診、人間ドック、婦人健診
* 人間ドックは 35 歳以上(年度年齢)が補助の対象
- インフルエンザ予防接種補助金
10 月～1 月(1 人 1 回 2,000 円限度)

医療保険制度

日本は国民皆保険制で、国民は必ずいずれかの医療保険に加入することになっています。どの保険制度に加入するかは、どんなところで働いているかによって決まります。

みなさんが加入している

東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合は

「うちら」にあてはまります

健康保険組合

全国健康保険協会
(協会けんぽ)

全国健康保険協会
(協会けんぽ)

国家公務員共済組合
地方公務員等共済組合
私学共済組合 等

健康保険

企業に働く人、その家族

船員保険

船員、その家族

各種保険

公務員または
私立学校教職員等、その家族

被用者保険
(職場で加入する医療保険)

地域保険

国民健康保険

自営業者など

後期高齢者医療制度

75歳以上の人

医療保険制度は
このように
区分されています

死亡

遺族に給付金を支給

被保険者・被扶養者が亡くなったとき、遺族に埋葬料(費)(家族埋葬料)が給付されます。



75歳になると

後期高齢者医療制度へ

75歳の誕生日を迎えると健保組合を脱退して後期高齢者医療制度に加入します。



退職

退職後の医療保険を選択

退職後、再就職しない場合は、国民健康保険への加入や配偶者や子どもの被扶養者になるなど医療保険を選択します。

P9 参照



40歳になると

特定健康診査を受診

40歳以上の人に義務づけられている特定健康診査を受けることになります。検査結果によっては特定保健指導を受ける場合があります。

P14～19 参照

40歳になると、介護保険の第2号被保険者となり、介護保険料を支払うことになります。健保組合は国に代わって介護保険料を徴収しています。

P8 参照

マイナンバーの速やかな提出にご協力を!

医療機関では、オンラインで健康保険の資格を確認する「**オンライン資格確認**」が始まっています。しかし、マイナンバーが未提出だったり間違えて提出されていたりすると、オンライン資格確認ができません。

会社からマイナンバーの提出を求められたら、番号の間違いがないよう、**正確に、速やかに**ご提出いただくようお願いいたします。

オンライン資格確認等システムのしくみ

1 会社にマイナンバーを提出

入社時、家族を被扶養者にするときは、会社にマイナンバーを提出してください。

2 事業主がマイナンバーを健保組合に提出

事業主が健保組合にマイナンバーを提出します。

※事業主は資格取得から5日以内に健保組合にマイナンバーを提出することになっています。速やかなご提出をお願いします。

3 健保組合は「個人番号利用事務実施者」としてマイナンバーを取り扱います

健保組合は、マイナンバーを利用して事務を行う「個人番号利用事務実施者」として加入者のマイナンバーを取得する必要があります。

4 行政機関等と情報連携を行います

政府の「情報提供ネットワークシステム」を介した情報連携を行うことで、マイナンバーカードを保険証として使用することが可能になります。

事務担当者の方へ

各種届出は電子申請
をご利用ください

資格取得届

資格喪失届

賞与支払届

月額変更届

月額算定基礎届

上記の届出について、電子申請を受け付けております。

送料や紙代のコスト削減が図れ、時間を問わずいつでも手続き可能です。

便利な電子申請をぜひご活用ください。

保険料は被保険者である本人と事業主が負担しています



家族が2人でも5人でも健康保険料は**被保険者の1人分**です
たとえば、あなたの月額報酬が**32万円**だとしたら
標準報酬月額が **23 等級、32万円**

$$320,000円 \times \frac{49.0}{1000} = \mathbf{15,680円}$$

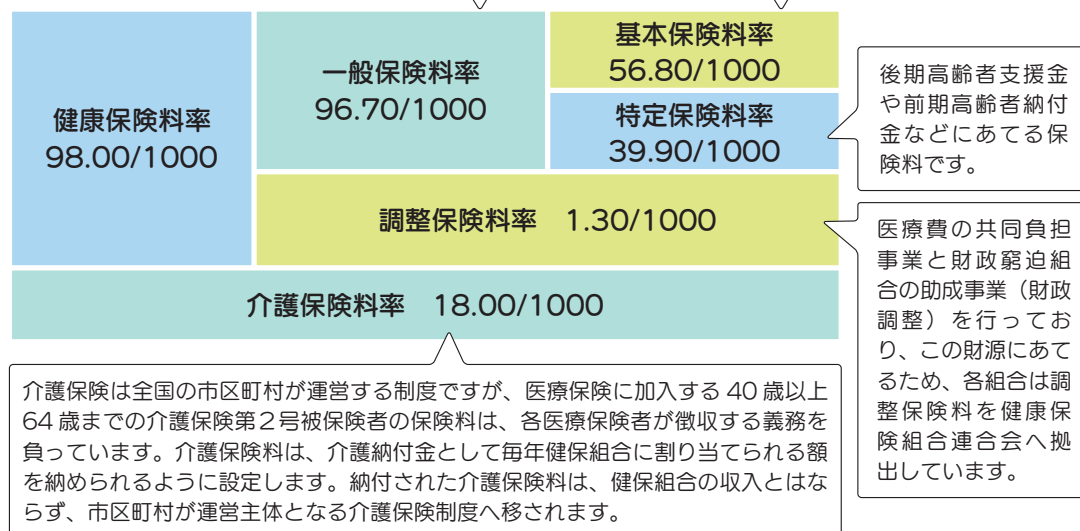
(1カ月の保険料)

* 40 ~ 64 歳の方は、別途介護保険料が徴収されます。

毎月、給料から差し引かれる保険料は、それぞれの収入の額に応じて決められた「標準報酬月額」に当組合が設定した保険料率（98/1000）をかけて計算しています。
また、賞与から差し引かれる保険料は、標準賞与額（賞与の1,000円未満の端数を切り捨てた額、年度累計573万円が上限）に毎月の保険料と同じ率（98/1000）をかけて算出します。この保険料は事業主と被保険者で左図のように折半して負担しています。
* 40 ~ 64 歳の方は、別途介護保険料が徴収されます。

みなさんから納めていただく保険料

保険料の主な種類



もしものとき、医療費の負担を軽減するために出し合つ、助け合いの財源が保険料。保険料がほかの被保険者、家族を助け、また、あなたを助けてくれることにもなるのです。

「標準報酬月額」を決める時期

「標準報酬」は、被保険者の収入によって50等級に分かれており、毎月の保険料は「標準報酬月額」に保険料率をかけた額です。「標準報酬月額」は次のときに決定されます。

入社したとき

初任給などをもとに決定します。

▶ 資格取得時決定

給与が大幅に変わったとき

給与等が大幅に変動した月以降の3カ月間の報酬をもとに、4カ月目から改定します。

▶ 随時改定

毎年7月1日現在で

毎年4月、5月、6月の報酬をもとに、原則として全被保険者の標準報酬月額が7月1日現在で見直され、原則として9月1日から翌年8月31日までその標準報酬月額が適用されます。

▶ 定時決定



産前産後休業を終了したとき

▶ 産休終了時改定

育児休業等を終了したとき

▶ 育休等終了時改定

産前産後休業または育児休業等を終了して復職した3歳未満の子を養育している人が、短時間勤務等によって給料が下がった場合は、被保険者の申し出によって、標準報酬月額を見直します。

退職後と高齢者の医療保険

退職後、再就職する場合は再就職先が加入している医療保険に加入しますが、再就職しない場合は、

①国民健康保険に加入するか、②配偶者や子どもの被扶養者になるか、あるいは③任意継続被保険者として当組合に加入を続けることもできます。

ただし、75歳以上の場合は、すべて後期高齢者医療制度に加入します。

任意継続被保険者

次の要件を満たしていれば、退職後も2年間は任意継続被保険者として当組合の被保険者資格を継続することができます。

1 資格喪失日(退職日の翌日)の前日までに継続して2カ月以上被保険者であること

2 資格喪失日から20日以内に任意継続被保険者となる手続きをすること
(20日目が土日・祝日の場合は翌営業日まで)

一般被保険者と同様の給付を受けることができます。ただし、傷病手当金、出産手当金は受給できません。しかし、退職時に傷病手当金、出産手当金の継続給付の受給要件※を満たしている場合は、資格喪失後の給付として受給することができます。

※退職前に継続して1年以上被保険者期間があり、かつ退職日に傷病手当金(出産手当金)を受給可能な人。

高齢者の医療

70歳以上になると…

被保険者および被扶養者が70歳になると、当組合から「健康保険高齢受給者証」をお送りいたします。医療機関にかかるときは、保険証と一緒に提示が必要になります。

また、高額な医療費が見込まれ、窓口負担を抑えたい場合で、標準報酬月額が28万円〜79万円(現役並み・Ⅱ)の方は「限度額適用認定証」が必要となります。

※申請方法は1ページ「健康保険限度額適用認定証について」を参照ください。

(注) マイナンバーカードを保険証として利用した場合「健康保険高齢受給者証」や「限度額適用認定証」などの書類の持参が不要になります(マイナ保険証についてはP3をご覧ください)。

75歳以上になると…

75歳以上および一定の障害がある65歳以上の高齢者は、後期高齢者医療制度という独立した医療保険制度に加入します。

70歳以上(一般所得者)の外来療養にかかる年間の高額療養費

70歳以上の一般所得者の被保険者・被扶養者の1年間(前年8月1日〜7月31日)の外来療養にかかる自己負担額合計が1人当たり144,000円を超えた場合、その超えた額が高額療養費として支給されます。



業務上・通勤途中でのケガや病気は…

労災保険

労働災害では健康保険証は使用できません。



労働災害であるにもかかわらず、誤って健康保険で病院にかかってしまった場合は…

受診した病院に、健康保険から労災保険への切り替えができるかどうかを確認し、健康保険組合給付課に連絡をしてください。

☎03-3576-3511(案内番号2番)

仕事でのケガ、通勤中のケガなど、労災についての問い合わせは

所轄の労働局

労働基準監督署

または

労災保険相談ダイヤル

0570-006031

受付時間 8:30〜17:15(土日祝日、年末年始除く)

法定給付

法律で定められている給付です。

詳細はホームページをご覧ください！



病気・ケガをしたとき

療養の給付（家族療養費）

業務外の事由による病気やケガのため、保険医療機関等で診療を受けたとき。

療養費（第二家族療養費）

- 療養の給付を受けることが困難であると認められたとき。
- 保険医療機関以外の医療機関で治療を受け、これがやむを得ないと認められたとき。

訪問看護療養費（家族訪問看護療養費）

医師の指示を受け、在宅の患者に対して訪問看護ステーション等から派遣された看護師等が療養上の世話や必要な診療の補助を行ったとき。

入院時食事療養費

1食あたり490円*を超えた額（低所得者は負担軽減措置あり）。

*令和6年6月以降の金額です（5月までは460円）。

入院時生活療養費

65歳以上の高齢者が療養病床に入院したとき、食費として1日3食を限度に1食あたり490円*を超えた額、居住費として1日370円を超えた額（低所得者には負担軽減措置あり）。

*令和6年6月以降の金額です（5月までは460円）。

移送費（家族移送費）

次のいずれにも該当すると
保険者が認めたとき

- 移送することにより、保険診療として適切な療養を受けることができること。
- 療養の原因である病気、ケガにより移動が困難であること。
- 緊急その他やむを得ないこと。

高額療養費（70歳未満）

所得区分	1カ月の自己負担限度額
ア 標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% (多数該当：140,100円)
イ 標準報酬月額 53～79万円	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% (多数該当：93,000円)
ウ 標準報酬月額 28～50万円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% (多数該当：44,400円)
エ 標準報酬月額 26万円以下	57,600円 (多数該当：44,400円)
オ 低所得者 (住民税非課税者)	35,400円 (多数該当：24,600円)

*多数該当とは、同一世帯で直近12カ月の間に3回以上高額療養費に該当する月があった場合、4回目から適用される自己負担限度額のことをいいます。

*低所得者につきましては、〔非課税証明〕を添付のうえ申請書にて申請してください。

合算高額療養費

同一世帯内で、自己負担額が21,000円（住民税非課税者も含む）以上のものが2件以上ある場合には、同一世帯内で合算した金額が、左記の“1カ月の自己負担限度額”を超えた分が支給されます。

★特定疾病

厚生労働大臣が定めた疾病（血友病・抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群・人工透析を要する慢性腎不全）については10,000円（人工透析を要する慢性腎不全の場合、70歳未満で標準報酬月額53万円以上の方は20,000円）を超えたとき、その差額を支給。

傷病手当金

病気やケガの療養のため欠勤し給料等を受けていないとき（3日間連続して休んだとき4日目から支給されます）。障害厚生年金および障害手当金（継続給付の方は老齢厚生年金）を受給中の方は、その差額が支給されます。

出産したとき

出産手当金

出産日以前42日間（多胎妊娠の場合は98日間）、出産日後56日までの範囲内で仕事を休み給料を受けていないとき。
※出産日当日は出産日以前42日間に含まれます。

出産育児一時金（家族出産育児一時金）

被保険者および被扶養者である家族が、妊娠4カ月（妊娠85日）以上で出産したとき（死産、流産を含む）。1児につき50万円支給。 ※産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合は1児につき48.8万円を支給。

死亡したとき

埋葬料（家族埋葬料）

被保険者の死亡当時、被保険者と生計維持関係があったとき 一律5万円支給。
家族埋葬料は、被扶養者が死亡したとき 一律5万円支給。

埋葬費

被保険者の死亡当時、埋葬料の支給対象者がなく、実際に埋葬を行った者の申請に対して、5万円を限度に実費分支給。

付加給付

当組合が独自に決めているもので、法定給付にプラスして支給されます。

病気・ケガをしたとき

一部負担還元金・家族療養費付加金

右記の法定給付にある「高額療養費」の「1カ月の自己負担限度額」から50,000円を控除した額が支給されます。

合算高額療養費付加金

右記の法定給付にある「合算高額療養費」と同様の方法で、同一世帯内で合算した金額から、診療件数毎に50,000円を控除した額が支給されます。（合算高額療養費支給対象者のみ支給します）

※一部負担還元金および家族療養費付加金は、高額療養費の支給条件のもと計算し、法定給付の支給額に満たない場合、付加給付のみ支給となります。（ただし、合算高額療養費付加金を含め、100円未満の端数は切り捨て、1,000円未満は不支給となります）

高額療養費および付加給付の自動払いに該当されない方について

当組合では、病院で高額の自己負担が発生した場合の給付（高額療養費・一部負担還元金等）について、病院からの請求に基づき、健康保険法・組合規約に定めたとおり計算し、自動的に支払うという方式を採用しています。院外処方、処方せんを交付した医療機関に含めて計算をします。これは請求漏れに配慮した独自のサービスです。

右記に該当される方は
申請が必要となります。

- 1 保険証の記号・番号が変更された方（退職・定年嘱託再雇用・関連事業所への転籍・任意継続への加入等）
- 2 高校生以下の被扶養者の方
- 3 医療費助成を受けている方
- 4 ケガ等、外傷性による治療をされた方 など

※医療費助成を受けている場合は、公費優先のため支給されない場合があります。

健康保険限度額適用認定証について

「健康保険限度額適用認定証」とは、あらかじめ健保組合へ申請・交付を受け、医療機関へ提示することで、右ページにある高額療養費分を医療機関が立て替え、医療機関は直接健保組合へ請求することで、本人の窓口負担分を（法定自己負担限度額まで）軽減することができます。

（注）マイナンバーカードを保険証として利用した場合、「限度額適用認定証」を持参しなくても、窓口負担を限度額までに抑えられます（マイナ保険証についてはP3をご覧ください）。

交付対象者

被保険者・被扶養者で、入院中および入院予定のある方、または高額な外来・調剤負担が見込まれる方が対象となります。

申請方法

限度額適用認定申請書に記入のうえ、郵送にてご申請ください。
※申請書は当組合HPからダウンロードできます。

自己負担限度額の計算方法は、
右ページ「高額療養費」の表
をご参照ください

各種申請時にかかる添付資料について

下記に該当される方は、申請書に記入されている添付資料のほかに、以下の添付資料が必要となります。

※また、健康保険組合が支給決定に必要なと認めた資料をご用意いただく場合があります。

健康保険加入記録および 給付記録が必要となる方

- 傷病手当金を申請する場合…当組合に加入して2年未満の方（新卒者は除く）または、当組合加入以前より継続して治療されている方
- 療養費（治療用装具）を購入された方…購入された治療用装具の耐用年数以内に当組合に加入された方
※装具の耐用年数については当組合HP「立て替え払いをしたとき・手続き」をご覧ください。

労災・通災不該当理由書

- 労働災害・通勤災害が疑われる場合、管轄の労働基準監督署へお問い合わせください。お問い合わせの結果、不該当であった場合、不該当の理由を記載のうえ申請書（現金給付・第三者行為等）に添付してください。

◎上記については、マイナンバーにより前歴の調査を行います。マイナンバーの登録がされていない場合、届出が必要となります。

健保組合へのお問い合わせに係るお願い
各種の電話照会の際には、
ご自分の被保険者証の記号・番号を申し出てください。



データヘルス計画とは…

データヘルス計画は「国民の健康寿命の延命」と「医療費適正化」を目的とした、健診や医療情報のデータ分析に基づく、効率的・効果的な保健事業をPDCAサイクルで実施するための事業計画です。

レセプトや健診情報等を活用したデータ分析を行い、当組合の医療費の状況の把握、健康リスクの階層化、保健事業の効果が高い対象者の抽出などを行います。やみくもに事業を実施するのではなく、データを活用して科学的にアプローチすることで事業の実効性を高めていく。これがデータヘルス計画のねらいです。

2024年度スタート

第3期 データヘルス計画の ポイント

✓ アウトカム（成果）を達成するために

特定健診・特定保健指導に加え、重症化予防や疾病予防、全体への働きかけなど、加入者が保有する健康リスクに対するさまざまな取り組みが必要となります。

✓ 今後の事業運営において重要なこと

「どの保健事業がどれだけの効果に繋がっているか」をデータから分析・可視化し、効率的・効果的な保健事業の実現に向け、継続改善ができる仕組みづくりが重要となります。



第4期 特定健診・特定保健指導

特定健診・特定保健指導は、健診によって生活習慣病リスクが高い対象者を選定し、生活習慣改善の必要性を理解したうえで実践につなげられるよう、有資格者が個別にサポートを行うものです。個人ごとに健康課題を可視化し、個別性の高いアプローチができるため、職場の生産性向上、健康寿命の延伸などの効果が期待されています。

特定健診・特定保健指導の実施率向上の取組みとして、国は健保組合等に対し、実施率等に応じた“ペナルティー”と“インセンティブ”の仕組みを強化しています。特定健診・特定保健指導の実施率等の基準をクリアできないと、国に納める後期高齢者支援金が加算され、健保組合の負担が増えてしまいます。

当組合の目標実施率	2024年度	2025年度	2026年度	2027年度	2028年度	2029年度
特定健康診査	85%	85%	85%	85%	85%	85%
特定保健指導	30%	30%	30%	30%	30%	30%

2022年度特定健診・特定保健指導の実施率は、それぞれ**73.3%**・**9.2%**でした。
皆さま、目標達成にご協力くださいますようお願いいたします。

年に一度は
健診を受けましょう

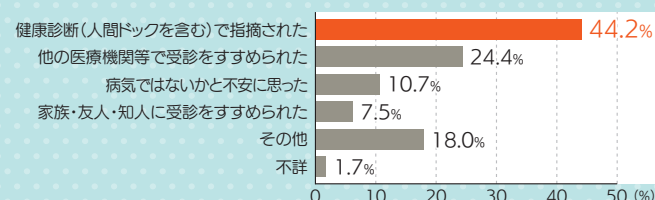
健診が**体の変化をいち早くお知らせ**

健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。
自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。

多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断（人間ドックを含む）で指摘された」（44.2%）でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値等で明確に知らせてくれるのが健診です。

■ 自覚症状がなかった患者が受診した理由（複数回答）



厚生労働省「令和2（2020）年受療行動調査（確定数）の概況」より作成

毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ

健診は、その時の健康状態だけでなく、過去から現在までの“経年変化”を知ることに役立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活で特にリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。

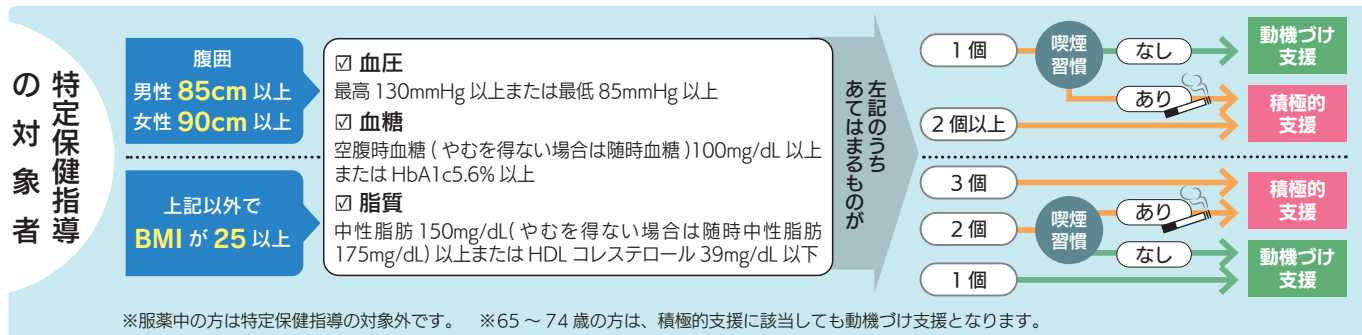


第3期データヘルス計画 第4期特定健診・特定保健指導

特定保健指導ではどんな目標を立てるの？

無理なく取り組める個人にあったゴールを設定します！

特定保健指導では、保健師などの専門家が生活習慣改善のために、その人にあった目標を設定し、アドバイスをしてくれます。「目標を達成できるか、心配…」と不安かもしれませんが、無理なく達成できるゴールを設定し、専門家がサポートします。



特定保健指導の例 イメージ

〈積極的支援の場合〉

初回面談 START

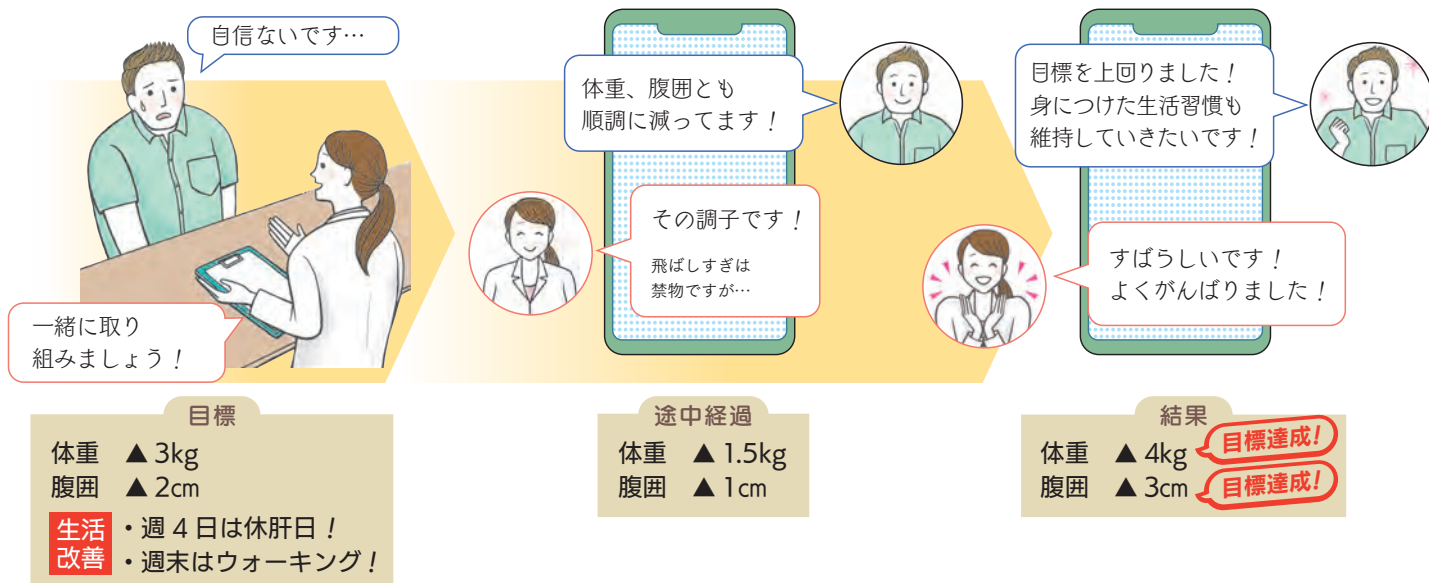
健診結果などをもとに、どのような生活習慣改善を行っていくか、専門家と一緒に考えます。

継続支援 1～2 カ月後

専門家とともに、メールのやりとりなどで計画の実施状況を確認していきます。

最終評価 3 カ月後 GOAL

これまでの取り組みを振り返ります。



特定保健指導で身につけた生活習慣や健康な体づくりのための知識は、生活習慣病を防ぎ、健康寿命を延ばすことにもつながります。案内を受け取ったら、ぜひご参加ください！

2024年度からの変更点

特定健診

●血中脂質検査：中性脂肪の測定値

通常は空腹時（10 時間以上の絶食が必要）に測定を行いますが、やむを得ず空腹時以外で測定する場合、食後 3 時間 30 分以上経ていれば随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。

●喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、詳細な選択肢に修正されました。

特定保健指導

（2024 年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象です）

●腹囲減・体重減の結果を重視した評価（アウトカム評価の導入）

特定保健指導に参加して 3 カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲 2 cm・体重 2 kg 減※）を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲 2 cm・体重 2 kg 減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。



健保の健診を受けたい

当組合の被保険者・被扶養者の方は、年度内（4/1～翌年3/31）に1回、下記の受診者負担金で健康診断を受けることができます。予約方法等はP15、契約医療機関一覧はP18～19をご覧ください。

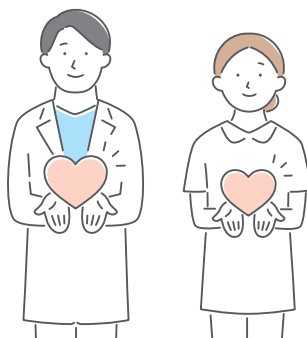
📍 **こちら**よりお選びいただけます

健診の種類					
① 生活習慣病予防健診		② 婦人健診	③ 人間ドック ※年度年齢35歳以上	④ 秋の婦人生活 習慣病予防健診	
特 徴	簡易的な健康診断 (胃バリウムや 便検査など、 一部の検査の 実施なし) + 希望者は婦人科 (乳房・子宮) 検査の追加が可能	一般的な 健康診断 + 希望者は婦人科 (乳房・子宮) 検査の追加が 可能	一般的な 健康診断 + 婦人科 (乳房・子宮) 検査	検査項目が 充実した 健康診断	一般的な 健康診断 + 婦人科 (乳房・子宮) 検査
	東振協 〈東振協 A2コース〉	東振協 〈東振協 Bコース〉 直接 〈生活習慣病 予防健診〉	直接 〈婦人健診〉	東振協 〈東振協 D1コース〉 直接 〈人間ドック〉	東振協 〈東振協 Cコース〉
東振協…東振協契約医療機関（詳しくは当組合HP参照） 直接…直接契約医療機関（P18～19参照）					
受 診 期 間		通 年（年度内4/1～翌年3/31に1回）			10～2月 （受診日の指定） は不可
婦 人 科 (乳房・子宮) 検査の追加に よ る 負 担		追加負担なし	コースに 含まれる	追加負担あり (オプション)	コースに 含まれる
受診者負担金		2,000 円	3,000 円	3,000 円	12,000 円～ 3,000 円

注 意 事 項

- ①～④いずれかの健診(健保会館健診、各種健診補助金を含む)を年度内(4/1～翌年3/31)に1回のみご受診いただけます。
- 事業所間での異動、被扶養者への変更、任意継続被保険者の取得等で保険証が切り替わってもご受診いただけるのは年度内に1回に限ります。
- 受診日に当組合の資格を喪失している方はご受診いただけません。
- 契約医療機関でご受診ができない方は、条件を満たしていれば〈各種健診補助金〉を申請することができます。

ご受診前に P17 をご確認ください。



健診・人間ドックのご案内

🔍 予約～健診結果受取までの流れ

① 生活習慣病予防健診・② 婦人健診・③ 人間ドック

健保への申込等の手続きは不要です。直接医療機関へお申込みください。

STEP 1

契約医療機関一覧表（P18～19）から受診したい医療機関を選択してください。
お手元に保険証をご用意いただき、医療機関へ電話で予約をしてください。

医療機関へ、以下のことをお伝えください。

- ☐ 「組合名」「保険証の記号・番号」「氏名」「健診希望日」
- ☐ 下記「健診の種類」〈コース名〉
- ☐ 女性の希望者のみ「婦人科検査の追加有無」



健診の種類		
生活習慣病予防健診	婦人健診	人間ドック
東振協 …〈東振協 A2 コース〉または 〈東振協 B コース〉 直接 …〈生活習慣病予防健診〉	直接 …〈婦人健診〉	東振協 …〈東振協 D1 コース〉 直接 …〈人間ドック〉

STEP 2

医療機関から受診票、健診キット等が届きます。予約時の内容と相違がないかご確認ください。

STEP 3

受診日に「保険証」と医療機関から届いた「受診票、健診キット等」を持参のうえご受診ください。

STEP 4

受診後、約 4 週間で医療機関または東振協より「健診結果表」が送付されます。

健診結果表の送付先			
東振協	被保険者 (任継被保険者を除く)	東振協より事業所へ送付	〈東振協 A2 コース〉〈東振協 B コース〉
		東振協より自宅へ送付	〈東振協 D1 コース〉
	任継被保険者・被扶養者	東振協より自宅へ送付	〈東振協 A2 コース〉〈東振協 B コース〉 〈東振協 D1 コース〉
直接	被保険者・被扶養者	各医療機関より送付	〈生活習慣病予防健診〉〈婦人健診〉 〈人間ドック〉

④ 秋の婦人生活習慣病予防健診

健保への申込等の手続きが必要です。

STEP 1

当組合 HP より Web 申込みをしてください

申込期間 6 月下旬から 7 月中旬まで

※受診日を指定することはできません。受診日は 9 月以降に確定します。

※注意事項については HP をご覧ください。

Web 申込み開始時期については、
6 月中旬に当組合 HP
「新着情報」でご案内します。

STEP 2

医療機関から「受診日のご案内（受診票）」と「健診キット」が届きます

✓ 予約内容に相違がないかをご確認ください。

発送日 9 月中旬以降順次

お問い合わせ先 受診日のご案内・健診キットが届かない、会場の変更、キャンセルについて

東振協（東京都総合組合保健施設振興協会） TEL 03-3626-7504

日程確定後（案内・キット等到着後）の日程変更について

当該医療機関または管轄している医療機関（連絡先は受診票をご確認ください）



STEP 3

受診日当日について

対象期間 10 月～翌年 2 月（都合により 9 月に実施の場合あり）

持ち物 保険証、受診票、健診キット、その他指定されたもの

STEP 4

東振協より自宅に「健診結果表」が送付されます

発送日 受診日より約 4 週間後

東振協（東振協契約医療機関）検査項目表

◆直接（直接契約医療機関）の検査項目については、各医療機関にお問い合わせください。

検査分類	検査項目	生活習慣病予防健診		人間ドック	秋の婦人生活習慣病予防健診
		A 2 コース	B コース	D 1 コース	C コース
問 診	★ 診察	○	○	○	○
身 体 計 測	★ 身長	○	○	○	○
	★ 体重	○	○	○	○
	★ BMI 指数	○	○	○	○
	標準体重	○	○	○	○
	★ 腹囲	○	○	○	○
視 力		○	○	○	○
血 圧	★ 最高／最低	○	○	○	○
聴 力		○	○	○	○
糖 代 謝	★ 尿糖（定性）	○	○	○	○
	★ 空腹時血糖	○	○	○	○
	★ HbA1c	○	○	○	○
腎 尿 路 系	★ 尿蛋白（定性）	○	○	○	○
	尿比重			○	
	尿沈渣			○	
	尿潜血反応		○	○	○
	クレアチニン	○	○	○	○
	eGFR	○	○	○	○
脂 質 代 謝	総コレステロール		○	○	○
	★ HDL コレステロール	○	○	○	○
	★ LDL コレステロール	○	○	○	○
	★ 中性脂肪	○	○	○	○
肝 機 能	★ AST（GOT）	○	○	○	○
	★ ALT（GPT）	○	○	○	○
	★ γ-GTP	○	○	○	○
	ALP		○	○	○
	総蛋白			○	
	アルブミン			○	
	A/G 比			○	
	LDH			○	
	総ビリルビン			○	
尿 酸	尿酸		○	○	○
血 球 検 査	赤血球数	○	○	○	○
	ヘマトクリット		○	○	○
	ヘモグロビン	○	○	○	○
	MCV		○	○	○
	MCH		○	○	○
	MCHC		○	○	○
	白血球数		○	○	○
	血小板数		○	○	○
血 清 検 査	血清鉄			○	
肝 炎 ウィ ル ス	CRP			○	
呼 吸 器 系	HBs 抗原			○	
	胸部 X 線	○	○	○	○
肺機能検査				○	
消 化 器 系	上部消化管 X 線		○	○	○ (35 歳以上のみ)
	便潜血反応（免疫 2 回法）		○	○	○
心 電 図	安静時	○	○	○	○
眼 底		○	○	○	
眼 圧				○	
腹部超音波				○	

※特定健診項目（★印）は必ずご受診ください。

追加検査

子 宮 検 査 (どちらか一方)	自己採取法	○	○		○
	医師採取法	○	○	オプション	○
乳 房 検 査 (どちらか一方)	超音波（エコー）	○	○	オプション	○
	マンモグラフィー（X線）	○	○	オプション	○
前立腺検査	PSA			オプション	

※子宮検査、乳房検査は生活習慣病予防健診と同日の実施で、希望の女性のみ婦人科検査の追加が可能です。ただし、婦人科検査のみの受診はできません。
※追加検査は医療機関によって実施できない場合があります。予約の際、医療機関にご確認ください。

健保会館健診（生活習慣病予防健診）※要事前予約（医療機関による日時指定制）



生活習慣病予防健診は健保会館で受診することもできます。事前に同友会へお申込みください。

※当組合への申請書提出は不要です。

受診コース 東振協A2コース、Bコース（検査項目はP16の表をご確認ください）

受診者負担金 A2コース2,000円 Bコース3,000円（婦人科検査を追加の場合も同額）

担当医療機関 （医）同友会 ☎03-3816-2250

申込方法 同友会専用ページよりWeb予約

URL <https://www.do-yukai.com/kenpo/displaykenpo.html>

★専用ページは、当組合HP「事業所巡回・健保会館健診」の手続きよりアクセスできます。

各種健診補助金 《受診前に下記の補助金限度額や検査項目などについてご確認ください》



P18～19の「東振協」や「直接」で受診できない場合は、任意の医療機関で受診された被保険者および被扶養者へ補助いたします。

種 別			自己負担額	補助金限度額
生活習慣病予防健診（◆簡易コース）			2,000 円	6,000 円
生活習慣病予防健診			3,000 円	12,000 円
婦人健診（◆簡易コース）			2,000 円	10,000 円
婦人健診			3,000 円	16,000 円
日帰り人間ドック [年度年齢 35 歳以上]			12,000 円	30,000 円
オプション検査	前立腺（PSA）検査 [年度年齢50歳以上]		●限度額を超えた場合は自己負担となります。	1,000 円
	婦人科	子宮頸部細胞診検査		2,000 円
		乳房検査（超音波またはマンモグラフィ）		2,000 円

◆簡易コース…胃部X線（バリウム）がない健診

※すべての健診において補助金限度額を超えた場合の超過分は自己負担額に加算されます。

●生活習慣病健診で10,000円払った場合7,000円の補助				●生活習慣病健診で20,000円払った場合12,000円の補助			
10,000円 実費	-	3,000円 自己負担	=	7,000円 補助金額	20,000円 実費	-	3,000円 自己負担
						-	5,000円 超過分(自己負担)
							=
							12,000円 補助金額

対 象 者 **被保険者** 勤務地が東京都外で、当組合契約医療機関にて受診できない方

被扶養者 当組合契約医療機関にて受診できない方

手続き方法 受診した医療機関に健診料金を支払う → 当組合へ①各補助金請求書 ②健康質問票(40～74歳) ③領収書(原本) ④結果表(すべての写し)を提出する → 後日当組合から補助金振込み

※①②は当組合HPから、③④は受診医療機関から入手してください。

必須検査項目

生活習慣病予防健診 ◆未実施の場合は簡易コース	特定健診項目(P16 検査項目表★印)、◆胃部X線(バリウム)
婦 人 健 診 ◆未実施の場合は簡易コース	特定健診項目(P16 検査項目表★印)、◆胃部X線(バリウム) 子宮頸部細胞診(医師または自己採取)、乳房検査(超音波またはマンモグラフィ)
人 間 ド ッ ク	特定健診項目(P16 検査項目表★印)、腹部超音波、生化学検査2項目以上(総蛋白、アルブミン、A/G比、総ビリルビン、HBs抗原、血清鉄)

※胃部はX線（バリウム）のみ。胃カメラ等は補助対象外です。

※単科健診のみの場合は補助対象外となります。例：婦人科のみ、胃部のみ、大腸のみなど

※補助対象検査項目以外の検査費用は自己負担となります。例：腫瘍マーカー（PSA検査以外）、動脈硬化、骨粗しょう症、脳MRI、CTなど

※医療機関によりコース名・検査項目名などが異なる場合があります。

例：医療機関では【人間ドック】でも、当組合の検査項目基準では【生活習慣病予防健診】扱いとなるなど

※ご不明な点がございましたら、受診前に当組合保健事業課までお問い合わせください。

※令和6年3月31日までに受診され、各種補助金を請求される場合は令和6年5月末までにご提出ください。

オプション検査（乳房・子宮はそれぞれ一種のみ。）								
TEL		コース	受診者負担金(円) (税込)	乳房検査（女性）		子宮細胞診（女性）		PSA（男性） 50歳以上
				超音波	マンモ	自己	医師	
		生活習慣病健診（A2コース）	2,000円	○	○	○	○	
		生活習慣病健診（Bコース）	3,000円	○	○	○	○	
		日帰り人間ドック（D1コース）	12,000円	△	△		△	△
	5210-6622	日帰りドック	18,400円	△	△		△	△
	0120-489-231	日帰りドック	12,000円	△	△		○	○
		生活習慣病健診	3,000円	○				
		婦人健診		○		○		
	3669-3861	日帰りドック	20,000円	○				○
	5770-1250	日帰りドック	14,000円	△	△		○	△
	3437-2701	日帰りドック	16,200円	△	△		△	△
	5770-1250	日帰りドック	14,000円	△	△		○	△
	3207-2222	日帰りドック	12,000円	△	△		△	△
		生活習慣病健診	3,000円	○				
		婦人健診		○		○		
	3346-1152	日帰りドック	12,900円	△	△		△	○
		生活習慣病健診	3,000円	○				
		婦人健診		○		○		
	5287-6211	日帰りドック	12,000円	△	△		○	○
		生活習慣病健診	3,000円	○				
		婦人健診		○		○		
	3873-9161	日帰りドック	17,300円	△	△		○	○
		生活習慣病健診	3,000円	○				
		婦人健診		○		○		
	3320-2264	日帰りドック	19,500円		△		△	△
	3469-1163	日帰りドック	22,800円	○			△	○
	0120-063-063	日帰りドック	14,000円	△	△		△	△
	3984-4316	日帰りドック	14,000円	△	△		△	△
	5951-1201	日帰りドック	14,000円	△			△	△
	3557-3003	日帰りドック	13,890円	△	△		△	△
	0120-489-231	日帰りドック	12,000円	△	△		○	○
		生活習慣病健診	3,000円	○				
		婦人健診		○		○		
	042-528-2011	日帰りドック	12,000円	△	△		△	△
		生活習慣病健診	3,000円	○		○	○	
	0422-47-8811	日帰りドック	16,200円	△	△		△	△
	5770-1250	日帰りドック	14,000円	△	△		○	△
	047-422-2202	日帰りドック	14,000円	△	△		△	△
	04-2933-3345	日帰りドック	12,000円	△	△		△	○

健康診断・人間ドック契約医療機関一覧表

この一覧表は「秋の婦人生活習慣病予防健診」の健診会場一覧表ではありません。

	地区	医療機関名	所在地	最寄駅
東振協	全 国	(一社) 東振協 契約医療機関	全都道府県 約 800 か所 ※当組合HPより一覧表をご参照ください。 [生活習慣病予防健診・婦人健診・人間ドック] ▶ 医療機関一覧表「契約医療機関一覧(東振協・直接共通)」 https://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/member/health/lifestyle_a.html	
直 接	千代田区	(医) こころとからだの元気プラザ	千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング2階	都営 神保町
	中 央 区	(医) さわやか済世 健診プラザ日本橋	中央区日本橋本町 4-15-9 曾田ビル4F	東京メトロ 小伝馬町
		東実総合健診センター	中央区東日本橋 3-10-4	JR 馬喰町
		(医) 健松会 新赤坂クリニック銀座	中央区銀座 3-9-7 トレランス銀座ビルディング5階	東京メトロ 東銀座
	港 区	アジュール竹芝総合健診センター	港区海岸 1-11-2	JR 浜松町
		(医) 健松会 新赤坂クリニック青山	港区南青山 2-2-3 ヒューリック外苑東通ビル2階	東京メトロ 青山一丁目
	新 宿 区	(一財) 日本健康管理協会 新宿健診プラザ	新宿区歌舞伎町 2-3-18	都営 東新宿
		(医) ENEXT 新宿センタービルクリニック	新宿区西新宿 1-25-1 新宿センタービル5F	JR 新宿
		(一財) 東京社会保険協会 フィオーレ健診クリニック	新宿区新宿 7-26-9 フィオーレ東京2F	都営 東新宿
	台 東 区	(医) せいおう会 鶯谷健診センター※	台東区根岸 2-19-19	JR 日暮里・鶯谷
	渋谷区	JR 東京総合病院	渋谷区代々木 2-1-3	JR 新宿
		PL 東京健康管理センター	渋谷区神山町 17-8	JR 渋谷
		(医) 鳳凰会 フェニックスメディカルクリニック	渋谷区千駄ヶ谷 3-41-6	東京メトロ 北参道
	豊 島 区	(医) ENEXT 平塚胃腸クリニック	豊島区西池袋 3-28-1 藤久ビル西二号館5F	JR 池袋
		(医) ENEXT 池袋藤久ビルクリニック	豊島区西池袋 1-18-2 藤久ビル西一号館9F	JR 池袋
	練 馬 区	(医) 浩生会 スズキ病院	練馬区栄町 7-1	西武 江古田
	葛 飾 区	(医) さわやか済世 葛飾健診センター	葛飾区立石 2-36-9	京成 立石
	立 川 市	(一社) 東振協 多摩健康管理センター	立川市錦町 3-7-10	JR 立川・西国立
	三 鷹 市	(医) 慈生会 野村病院予防医学センター	三鷹市下連雀 8-3-6	JR 吉祥寺
	横 浜 市	(医) 健松会 新赤坂クリニック横浜	横浜市神奈川区鶴屋町 3-32-13 第2安田ビル9F	JR 横浜
	船 橋 市	(医) 成春会 花輪クリニック	船橋市本町 1-3-1 フェイスビル8F	JR 船橋
	入 間 市	豊岡第一病院	入間市黒須 1369-3	西武 入間市(送迎バスあり)

※今年度より、鶯谷健診センターにおいて健診受診日当日に特定保健指導が利用できるようになりました。
生活習慣改善のため、積極的に指導を受けましょう！

水郷佐原

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりや佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

香取市 佐原

千葉県

利根川

佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す。1996年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、2016年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 🗓 月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
- 💰 大人500円、小・中学生250円
- ☎ 0478-54-1118



左:名勝図 蔵島付近
右:伊能忠敬像(部分)
伊能忠敬記念館所蔵

伊能忠敬旧宅(写真は書院)

伊能忠敬が30年余りを過ごした母屋(正門・炊事場・書院)と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- 🕒 9:00～16:30
- 🗓 12月29日～1月1日
- 💰 無料
- ☎ 0478-54-1118 (伊能忠敬記念館)



道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。

- 🕒 8:00～18:00 (特産品販売所・フードコート。季節変動あり)
- 🗓 無休(施設点検日等を除く)
- ☎ 0478-50-1183



正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造を行う老舗。創業は寛政12(1800)年。店舗と土蔵は県指定有形文化財。



香取街道

水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- 🕒 9:00～16:30 (「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30)
- 🗓 月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
- ※あやめ祭り期間中は無休。
- 💰 大人400円、小・中学生200円
- ☎ 0478-52-4104



佐原三菱館

大正3(1914)年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

- 🕒 10:00～17:00
- 🗓 第2月曜日(祝日は翌平日) 💰 無料
- ☎ 0478-52-1000 (佐原町並み交流館)



INFORMATION

アクセス JR 佐原駅下車

HPIは
コチラ



水郷佐原観光協会
[駅前案内所]
🕒 9:00～17:00
☎ 0478-52-6675

約 6.2km 約 1.5 時間 / 約 8,000 歩

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

忙しいあなたに

globody グローボディ
fitness フィットネス

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる姿勢をつくる

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。
右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、
前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部〜かかとが
一直線になるように
前傾姿勢をつくる

膝がかかとの
真上にくるように

ウォーキングの前や後に行うのもおすすめ!

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、
かかとをお尻に近づけて、
太ももの前側の筋肉を伸ばす。
左右入れ替えて行う。



左右
各 10 秒

2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を
上げて脂肪を燃焼

Point

お腹にしっかり
力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて
後ろに引くと同時に左足を右足
に寄せる。1 セットアップの姿勢
に戻る。
これをテンポよく繰り返す。



左右
各 10 回

3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

右足を1歩前に出し、両手を腰
に当てて両膝を曲げる。お腹に
力を入れながら、小刻みに両膝
を上下に曲げ伸ばしする。

Point

パルス(脈拍)の
ように小刻みに
(上下5cm程度)
体を動かす



左右
各 20 回

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

1 セットアップの
姿勢に戻り、体幹に
力を入れながらキープ。
1 ~ 4 を左右入れ替えて行う。



左右
各 10 秒

globody
fitness
とは...

“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手脚を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分で行えるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです! ご自身のペースで行ってください。



初回登録でもれなく 500pt 進呈

スマホや PC を使って、一人ひとりの健康状況を一元管理できる Web サービスです。当組合の主催するイベントへの参加など、利用状況に応じてポイントが付与され、貯まったポイントは賞品と交換することができます。



Pep Upの紹介動画はこちら！

対象者は？

被保険者・被扶養者（配偶者のみ）

こんなことできたの!?

健康のための機能が盛りだくさん

健康状態を見える化し、あなたの健康活動をサポートします。

貯めたポイントで
ほしい賞品と交換

健康年齢 &
健診結果確認

健康チャレンジで
ポイントが貯まる

自分に合った
健康記事



医療費通知が
いつでも見られる

ジェネリック
医薬品の確認

日々の記録 &
やることリスト

健保からの
お知らせ

PepUp.への
アクセスは
こちらから！



登録方法は？

ご自宅に送付した
初回登録案内をご確認ください。



いつから利用できるの？

初回登録後、
すぐにご利用いただけます。



詳細はホームページ
をご覧ください！



健康づくりを

クリック！

※ハガキを紛失された方は、当組合へ
ご連絡いただければ再発行いたします。
連絡先：03-3576-3511(案内番号 3 番)

健康づくり事業のご案内

★ Pep Up 年間イベントスケジュール (予定) ★

イベント名	エントリー	開催期間	条 件
登録キャンペーン	—	不定期	期間限定で新規登録者にプラスでPepポイント進呈
スマホウォーク (春・秋・冬)	春)4月 秋)10月 冬)1月	春)5月～6月 秋)10月～11月 冬)1月～2月	初参加賞(始めて参加された方)
			個人賞①：1日平均5,000～7,999歩
			個人賞②：1日平均8,000歩以上
			チーム賞：チーム1日平均8,000歩以上
			健歩賞：1日平均8,000歩以上の中から抽選で20名
アンケート賞	—	—	終了後のアンケート回答者の中から抽選で20名
			—
歩け歩け大会 (春・秋)	—	春・秋頃	【集合型】スタンプラリー等(入場券・お土産の配布)または 【配布型】条件クリアでPepポイント進呈
ウォーキング イベント年間表彰	—	年度末	スマホウォーク3大会全てに参加された方から抽選で50名
健康年齢改善 チャレンジ	—	通年	①健康年齢が実年齢より低い
			②BMI判定がA判定
健康クイズ	—	夏または冬	クイズ全問正解者にPepポイント進呈
まちがい探し& 誌面クイズ(機関誌)	—	4月・9月・1月	①クイズ回答者全員
			②クイズ全問正解者の中から抽選で5名

※開催期間や内容、条件等は変更になる場合があります。また条件達成によるポイント進呈の詳細は実施案内をご確認ください。

Pepポイント を貯めて、



好きな賞品 と交換しよう!

どうしたらポイントがもらえるの?

☒ 健康年齢の改善
 ☒ 歩数の入力
 ☒ イベントへの参加
 ☒ アンケートの回答 など

どんな賞品と交換できるの?

♠ 商品券など



♠ カタログギフト



♠ 家電・電化製品



♠ 美容・健康グッズ

※賞品は一例で、予告なく変更される場合があります。

医師による

オンライン医療相談サービス「first call」

無料

チャットやTV 電話を使って、匿名で医師に直接相談できるサービスです。

健康上のお悩みや不安に、医師が実名で丁寧にお答えします。無料でご利用いただけます。※診断・診察・処方はいりません

気になるカラダの不調やお悩みを医師に相談してみませんか？

気になることがあったら、まずは  first call で医師にご相談を

この症状、
病院に行くべき？

気になる症状があるけど、
病気の可能性はあるのかな？

病気の原因や
適切な
治療法が知りたい

子どもの急な発熱や
家族の体調不良、
どう対処すればいい？



頼れる医師があなたのお悩みをサポート！

気軽に
相談

チャット相談



TV 電話相談



じっくり
相談



チャット形式なら、
いつでも医師に
直接相談できる

医師が実名で
丁寧に対応

15 分間の TV
電話相談なら、
詳しく相談できる

相談科目は全 12 科目。
画像を添付した
相談も可能

登録方法

アプリから

下記コードを読み取り、アプリをダウンロードし、手順に沿って登録してください。

iPhone

Android



Webから

下記コードを読み取り、またはURLにアクセスのうえ、手順に沿って登録してください。
<https://www.firstcall.md/Account/Register>



ご登録の際に必要となる
クーポンコード
はPep Up 上での通知となります。

禁煙サポート事業

新たな内容で「禁煙サポートプログラム」が復活しました。

ガムまたはパッチで 1 ～ 2 週間の禁煙にチャレンジいただくことができます。

《こんな方におすすめです！》

☒ 禁煙を成功させたい方

☒ なかなか通院の時間が取れない方

☒ 禁煙外来を実施している医療機関が近くにない方

対象者	被保険者・被扶養者
費用	自己負担額 3,300円 ※通常11,000円(税込)のプログラムです(差額は当組合が負担)。
内容・期間	◆ノンスモ禁煙サポートプログラム ・ニコチンガムを2週間分(48個)配送 ・定められた期間服用&メールでサポート(10日間) ・サポートデスクによる継続サポート(6カ月間) ◆パッチde禁煙サポートプログラム ・ニコチンパッチを1週間分(7枚)配送 ・定められた期間使用&メールでサポート(10日間) ・サポートデスクによる継続サポート(6カ月間)
申込方法	当組合HPの新着情報で募集します。
注意	プログラムの参加は、原則1人1回までです。本プログラムは㈱リンケージに委託し、実施します。

被保険者および被扶養者が出産されたら…

育児誌「赤ちゃん！」をプレゼントします！

被保険者および被扶養者（配偶者のみ）である方が出産されたときに、育児誌「赤ちゃん！」を1年間自宅配送します。赤ちゃんの成長・発達、季節や月齢に合わせた健康や遊び、月齢別の離乳食レシピに加え、著名人の育児コラムや新たに取材した最新の育児情報など、子育てを豊かにする情報が満載です！ぜひ育児にお役立てください。

対象者

被保険者・被扶養者（配偶者のみ）

※出産された方（予定の方）が申込時点で被保険者・被扶養者であること

※申込みには「Pep Up」への登録が必要です。

登録方法はP22をご覧ください。



配付

●育児月刊誌『赤ちゃん！』1年間（12冊）

※電子版含む

●お誕生号（1冊）



赤ちゃんの成長・発達ステージに応じた必要な情報を集約した1冊

誌面サンプルはこちら



●お医者さんにかかるまでに（1冊）



症状別に家庭でできる処置がまとめられています。受診の要否を判断するポイントなども掲載。

誌面サンプルはこちら



申込方法

①健康ポータルサイト「Pep Up」にご登録

②「Pep Up」内の申込フォームよりお申込み

※「健保からのお知らせ」欄【再案内】子育て支援事業「育児誌の配付（赤ちゃん！）」よりお申込みください。

申込締切日

毎月20日 ※毎月20日を申込み締切日とし、翌月より配付開始となります。

お問い合わせ

お申込みについて

東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合

☎：03-3576-3511（案内番号3番）

育児誌の内容・配送停止等について

（株）赤ちゃん！ママ社

☎：03-5367-6591

注意点

●申込制ですので、配送をご希望の場合は、「Pep Up」よりお申込みください。

●「Pep Up」についてはP22をご参照ください。

●配送は（株）赤ちゃん！ママ社より直接郵送されます。

●郵送先は当組合に登録されている住所です。



ウォーキング事業

令和6年度もウォーキングに着目した健康づくりを実施いたします。

スマホウォーク（年3回）

健康ポータルサイト「Pep Up」上でスマートフォンやパソコンを使って歩数を記録し、達成者にはPepポイントを進呈いたします。

チームを作成し、社内で競い励まし合いながら健康を目指すことができます。

令和5年度の開催報告

♣春期（5/1～6/30）

《参加人数》 個人 1,216名 チーム 714名

♣秋期（10/21～11/30）

《参加人数》 個人 1,280名 チーム 769名

♣冬期（1/19～2/29）

《参加人数》 個人 1,335名 チーム 806名



歩け歩け大会（年2回）*旧屋外ウォーキング大会

新緑が眩しい春と、彩り豊かな秋、年に2回開催される集合型のウォーキングイベントです。運動習慣のない方にも気軽にご参加いただけますので、健康的な一歩を踏み出すきっかけにしてみませんか？

令和5年度の開催報告

春期

開催日：令和5年5月20日

場所：昭和記念公園

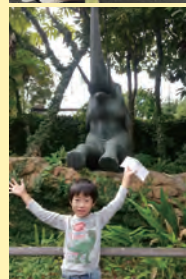
参加人数：124名



秋期

開催日：令和5年11月3～5日

場所：上野動物園 参加人数：473名



今年度もスマホウォーク・歩け歩け大会を実施いたします

たくさんの方のご参加をお待ちしております！



お知らせ

日帰り温泉施設「大江戸温泉物語」（千葉浦安）は、令和6年3月31日をもちましてサービス終了いたしました。

契約スポーツ施設 ルネサンス

対象者

利用当日に当組合の資格がある15歳以上の被保険者および被扶養者（当組合発行の保険証をお持ちの方）

申込方法

お近くのルネサンスでお手続きください。ご持参いただくものは右記のとおりです。詳細は当組合ホームページをご覧ください。

詳細は当組合
ホームページを
ご覧ください。



利用方法

会員証1枚で全国のルネサンスを利用できます（提携クラブは1Dayのみ）。

●Monthly コーポレート会員

10,450 円（月）

月に何回でもご利用できます。

●1Day Plus コーポレート会員

3,410 円（月）

月に2回ご利用できます。

※月単位で無料で変更
いただけます



●1Day コーポレート会員

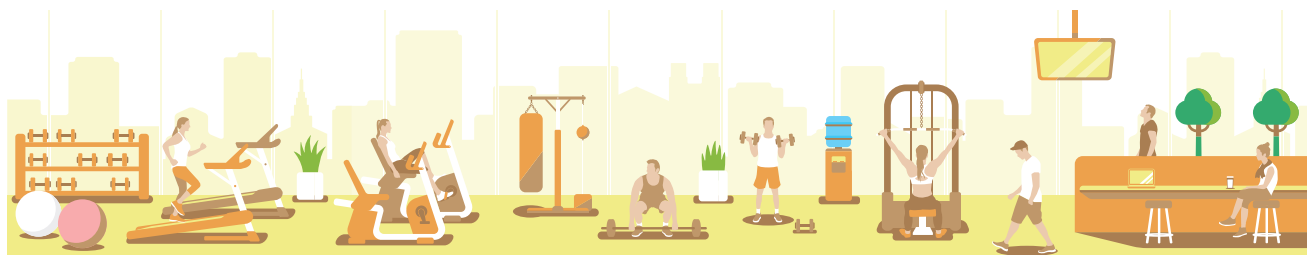
1,980 円（1回）

ご利用ごとに料金を
いただきます。



※施設は直営クラブと提携クラブがありますので、詳細は当組合ホームページでご確認ください。
※提携クラブで会員登録はできませんので、お近くの直営クラブで会員登録手続きを行ってください。
※提携クラブの利用は1Day コーポレート会員のみとなります。
※利用料金は提携クラブにより異なる場合がございます。

	Monthly	1Day Plus	1Day
①健康保険証	●	●	●
②会員証発行等事務手数料1,650円	●	●	●
③月会費2カ月	●	●	不要
④ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方はキャッシュカードと通帳	●	●	不要



電設工業健康保険組合「へるすぴあ」

- 【場 所】 板橋区坂下1-33-12
 【交 通】 都営三田線「志村三丁目駅」下車徒歩5分
 【利用時間】 平 日／10:30～22:00 土・日・祝日／10:00～21:00
 【休 館 日】 月曜日と組合の定めの日
 【利用料】 平 日／1,000円 土・日・祝日／1,300円
 【施設案内】 ゴルフ練習場、多目的ホール、ランニングコース、プール、レストラン、フィットネスルーム、クアールーム、リラックスルーム、シネマールーム、マッサージ室、自販機ルーム、駐車場

「へるすぴあカード」でご利用いただけます。

初回到「へるすぴあカード」を作成し、利用の際はその都度、これを提示し、ご利用ください（各月の初回利用時は、保険証を併せて提示）。

「へるすぴあカード」は、「へるすぴあ」で無料で作成できます（紛失などによる再発行の場合は、実費500円をお支払いいただきます）。

※中学生未満の方は保護者同伴となります。

FUJIYAMA net クラブ

当組合は本クラブの登録会員です。このたび新しくスタートしたWEBサービスにお申し込みいただくと、対象施設を優待料金でご利用できます。是非ご活用ください。
右記URLへアクセスのうえ、ID・Passwordを入力してください。

●FUJIYAMA net クラブ専用申込サイト

https://www.4.fujikyū-travel.co.jp/free3/06-99_signadisplay/view/php

ID sadk パスワード 2295



お知らせ

コナミスポーツクラブとの契約は令和5年度で終了いたしました。

保健指導宣伝事業

♣️HOTTな健康情報をお伝えします

当組合では、広報機関誌『活』や健保ホームページで、みなさまに役立つ健康情報の提供や各種事業活動の広報を積極的に行っております。

また、本年度も、各事業所の健康管理委員を中心として、健保組合の健康管理事業、広報活動等を積極的に推進します。

事 項	実施時期	内 容
広報機関誌『活』	4月・9月・1月	全被保険者を対象に発行します。保健事業についての「特集号」を4月に配付します。
健康管理委員	6月・10月・3月	健康保険および健康管理に関する情報、知識を広く被保険者に周知し、健保組合が行う事業の有効かつ円滑な実施を図るため、健康管理委員および事務担当者を対象に講演会、講習会を開催します。
医療費のお知らせ	2月上旬	医療費について、被保険者やご家族がどのくらい病院等に支払っているかチェックしていただくため、通知をします。 ▶▶次ページ参照
共同保健指導宣伝事業	通 年	健保連と共同で、テレビCMを放映。
ホームページ	通 年	健保ホームページを開設し、被保険者やご家族のみなさまに、健康情報や保健事業のご案内をしています。

健保連 東京連合会による健康相談

◆電話・来所による「健康相談」の終了について◆

これまで実施しておりました来所・電話による健康相談事業は、令和5年3月31日を持ちまして終了いたしました。

今後は保健師が在籍時にかぎり
電話による相談を受付いたします。

受付時間●9:30～16:30

受付方法●電話のみ

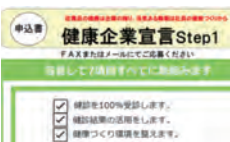
費 用●無料

TEL●03-3357-6561

※保健指導等で外出している場合は対応できません。

まずは、健康企業宣言®にエントリーしましょう！

宣言後、6カ月以上の
取り組みが必要です

1 現状把握 職場の状態を チェックシート に記入 	2 申込み 応募用紙を当組合 へFAXまたは メールで送付 	2 チャレンジ 「宣言の証」を社内 に掲示・取り組み ・実践！ 
4 取り組みの 振り返り 	4 健康保険組合連合会が発行する 「健康優良企業 銀の認定証」を当組合から送付 「銀の認定」を取得した企業であれば 「経済産業省 健康経営優良法人 (中小規模法人)」も申請できます！ 	

※初めてお申込みされる企業の場合、「銀の認定」(Step1)を取得することができます。「銀の認定」を取得した後、さらなる取り組みを行った場合に、「金の認定」(Step2)を取得することができます。

お気軽にお問い合わせください | ☎03-3576-3511 (案内番号3番)

2月上旬事業所に「医療費のお知らせ」をお送りします

当組合では、みなさまが受診した際にかかった医療費をご確認いただくため、毎年2月上旬事業所に「医療費のお知らせ」をお送りします。

※医療費通知には、保険適用外の金額は含まれておりません。



「医療費のお知らせ」について

平成29年分より、「医療費のお知らせ」（医療費通知）にて、医療費控除の確定申告が可能となりました。当組合では、確定申告時期に合わせ、2月上旬に「医療費のお知らせ」を送付します。

ただし、医療費の情報は通常2カ月遅れで当組合に届くことから、直近の医療費は記載されませんのでご注意ください。

→診療所や病院などの医療費



確定申告の際は、「医療費のお知らせ」に記載されない11月～12月（柔道整復師にかかった分は10月～12月）分の領収書が必要です！

2月上旬に、前年1月～10月（柔道整復師にかかった分は9月まで）の医療費をお知らせします。

→柔道整復師の施術を受けた場合



「医療費のお知らせ」は再発行できませんので、大切に保管してください。

Pep Upからも医療費のお知らせを見ることができます。
ご登録がまだの方はP22をご覧ください。

企業の健康づくりをサポートします！！

注目の健康企業宣言[®]を始めませんか？

※健康企業宣言[®]は全国健康保険協会の登録商標です。

健康企業宣言[®]とは、健康優良企業を目指して、企業全体で健康づくりへの取り組み（健康経営）を宣言することです。一定の成果をあげると、「健康優良企業（銀の認定）」として認定されます。認定後は、事業所のイメージ向上や求人などで、「健康優良企業」としてアピールすることができます。

詳細は当組合HPも
ご覧ください



健康企業宣言[®]をするメリット

- ① 生産性の向上 → 従業員の健康意識を向上させ、パフォーマンスを高めます。
- ② 企業価値の向上 → 宣言することや認定の取得によって、企業イメージの向上、優秀な人材の確保につながります。
- ③ 労働災害の減少 → 企業全体の健康状態を把握することで、過重労働等の労災につながるリスクを減らすことができます。

利用補助対象者

被保険者および被扶養者

※資格がないご家族の方も、員外としてご利用
できますが、補助金は支給されません。

組合からの補助

被保険者1泊につき **4,000円**

被扶養者1泊につき **3,000円**

※1人年度間 **3泊まで** の補助をします。
(年度間：令和6年4月1日～令和7年3月31日)

利用料

シーズン等で各施設ごとに料金が異なりますので、ご利用される施設に直接ご確認ください。



当健保組合が利用補助を行う保養施設の紹介です。

保養所利用のご案内

こんな時は補助が受けられませんのでご注意ください

- 会社の事業等を目的とした旅行、出張
- 会社の社員旅行で福利厚生を目的とした旅行
- 宿泊利用後の補助金申請
- 年度間3泊を超えた宿泊
(年度間：令和6年4月1日～令和7年3月31日)

JTB 契約保養所システム

JTB 取扱店窓口で予約後、当組合へ申請書を提出してください。
申請書は、宿泊日の **10 日前まで** に当組合へご提出ください。

JTB の協定施設

JTB の契約保養所システムとは、JTB が厳選して協定している日本国内の宿泊施設を、そのまま健保組合の契約保養所として利用できるシステムです。

詳細はホームページ
をご覧ください！



保養・旅行を

クリック！

申込方法

1

予約

JTB 取扱店で予約
予約時に以下を必ず伝えてください。

- ☐ 補助を利用する旨
- ☐ 当組合加入員であること

2

「申込書」の提出

所定の「JTB 契約保養所(宿泊)利用申込書」を提出(料金精算の**10 日前まで**)

※「申込書」は当組合 HP より印刷してご記入ください。

3

「利用通知書」の発行

当組合から「保養所利用通知書」を発行のうえ送付

4

JTB取扱店へ提出

予約したJTB取扱店に「利用通知書」を提出

※精算額は補助金額を差し引いた額となります(手数料については取扱店へ確認してください)。

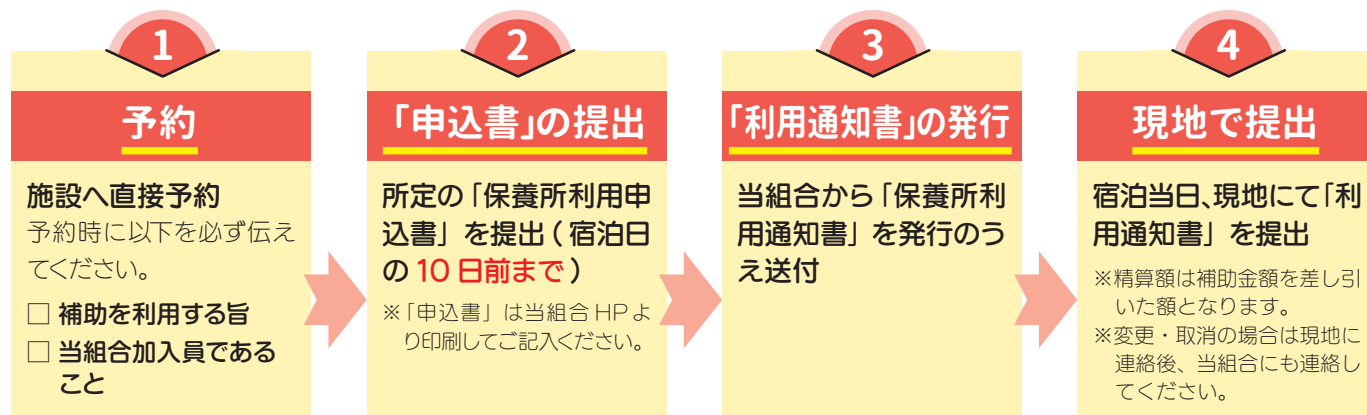
※変更・取消の場合は取扱店に連絡後、必ず当組合にも連絡してください。

直接契約保養施設

施設へ予約後、当組合へ申請書を提出してください。
申込書は、宿泊日の**10日前まで**に当組合にご提出ください。



申込方法



▶ プリンスホテル

法人会員番号：prkeiyaku
パスワード：prkeiyaku2021
予約センター：☎ 0120-33-8686



▶ 東急ホテルズ

法人番号：300200290 パスワード：ref109
予約センター：☎ 0120-21-5489



▶ ビスタリゾート

予約センター：
☎ 0570-040809
FAX 03-3295-1066



▶ 船員保険保養所

お問い合わせ：
☎ 03-3407-6061



▶ さくら総合レジャー

予約センター：
☎ 03-3434-0333
FAX 03-3434-0711



▶ 日本ペンション協会

お問い合わせ：
☎ 0869-34-5650



	保養所名	電話番号
栃木県	那須高原別荘村 繭の里	0287-78-1061 または 0120-79-5554
	明賀屋本館	東京案内所 03-5681-2646
	彩つむぎ	東京案内所 03-5681-2646
神奈川県	青巖荘	0465-63-3111
千葉県	ブルーバリーヒル勝浦	0470-76-3400
	大野荘	0470-68-5511
長野県	白馬アルプスホテル	0261-82-2811
静岡県	熱海シーサイド・スパ&リゾート	0557-82-8111
山梨県	ハイランドリゾート ホテル&スパ	0555-22-1000
	ホテル マウント富士	0555-62-2111

	保養所名	電話番号
群馬県	かたしな高原ホテル	0278-58-2161
	かたしな高原チャイルドロッジ	0278-58-2161
新潟県	舞子高原ホテル・舞子高原ロッジ	025-783-3511 (予約受付専用)
	むいか温泉ホテル	025-773-3311 (予約受付専用)
	ニュー・グリーンピア津南	025-765-4611
北海道	グリーンピア大沼	01374-5-2277
広島県	グリーンピアせとうち	0823-84-0262
熊本県	グリーンピア南阿蘇	0967-67-2131

その他の健保組合が運営している保養施設

● 東振協健康保険組合共同利用保養所 (補助金の対象外施設です)

<https://www.toshinkyu.or.jp/resort/index.html>
各施設の健保組合に直接予約申し込みと手続きをしてください。
(ホームページ参照)



● 健保連共同利用保養所 (補助金の対象外施設です)

<http://hoken.kenporen.or.jp>
健保連ホームページの「共同利用保養所等のご案内」から
手続き等をご参照ください。



お知らせ

- 「たびゲーター」は、サービス提供終了により令和6年3月31日で契約を終了いたしました。
- DAIWA ROYAL HOTEL との契約は令和6年3月31日で終了いたしました。

アロマテラピーでセルフケア



植物の芳香成分（＝精油）を使った療法がアロマテラピー。
精油の成分が鼻から入り、脳や呼吸器に働きかけたり、皮膚から入って体内で作用したりすることで、私たちの体調をととのえる効果があります。初心者でも取り組みやすい簡単なアロマテラピーをご紹介します。セルフケアで健康で快適な毎日を！

🧴 ストレス、疲れ、気分転換に

お気に入りの精油を仕事場の引き出しなどに常備しておくと、疲れたとき、気分転換したいときに便利。
直接香りを嗅いだり、ハンカチに1滴つけてプレゼンやミーティングに携帯すれば、いつでも手軽に香りにふれることができます。📌 精油がシミになって残ることがあります

🧴 好みの精油が一番ですが、選ぶのに迷う人は下記の定番の精油を試してみましょう。

- ・ラベンダー
- ・ヒノキ
- ・ゼラニウム
- ・ユズ など



🧴 α波を増やして深い眠りに導く

睡眠
トラブルに

🧴 芳香浴

- ・シダーウッド 2滴
- ・ベルガモット 2滴

このほかオススメの精油

- ◆サンダルウッド 2滴
- ◆ネロリ 2滴
- ◆青森ヒバ 1滴 + スギ 3滴

ティッシュやコットンに精油を落とし、枕元に置く。



※芳香器を使う方法もありますが、手軽なのはこのような含浸による香らせ方です。

🧴 のどに違和感を覚えたら

かぜの
初期症状に

🧴 蒸気吸入

- ・ユーカリ（ラディアタ）... 2～3滴
- ・熱めの湯 コップ1杯分

マグカップ（または洗面器）に熱い湯を入れ、精油を入れる。



目を閉じて、蒸気とともに広がる香りを鼻から吸い込む。

マスクにちょこっとつける方法もおすすめです！
（右参照）

このほかオススメの精油

- ◆ユーカリ（グロブス）
- ◆青森ヒバ
- ◆フランキンセンス
- ◆サンダルウッド
- ◆ゲットウ
- ◆トドマツ
- ◆ティートリー

PCでの作業や
スマホでの
目の使いすぎに

🧴 目の疲れに

🧴 冷湿布

- ・ローズの芳香蒸留水... 適量
- ・コットン 2枚

ローズの芳香蒸留水をコットンに浸す。



コットンを目の上に置く。

🧴 温湿布

- ・ラベンダー精油 1滴
- ・ハンドタオル 1枚
- ・湯 洗面器1杯程度

ラベンダー1滴+洗面器1杯のお湯。精油1滴を入れたら軽くかき混ぜる



5～10分が目安

短冊形に折ったハンドタオルを浸して絞り、目の上に置く。冷める前に取りかえる。

🧴 代謝アップ（脂肪燃焼）に

🧴 マスク（下の欄を参照）

代謝を促進する精油

- ◆サンショウ
- ◆ブラックペッパー
- ◆フェネルシード

これら3つの精油は、なんとなく元気が出ないというときにも役立ちます。

⚠️ グレープフルーツの香りも代謝アップ（脂肪燃焼）効果がありますが、光毒性[※]があるため、日中の使用はおすすめできません。

※光毒性のある精油を肌につけた状態で日光に当たると「色素沈着（シミ）」や「炎症」などのトラブルが起こることがあります。

毎日使うマスクにちょこっと精油をつける方法もお手軽でオススメ！

マスクに直接精油をつける場合は1滴でも多く、刺激が強くなるので、爪楊枝を使うと便利。

- 1 爪楊枝の、手で持つ太い方を、ビンのドロPPERから中に入れる。



- 2 爪楊枝につけた精油を、直接肌に触れないようマスクのひだ折り部分に付着させる。



このほかにも、アロマテラピーはいろいろな場面で私たちの健康に役立ちます。健康な毎日を送るためにぜひ取り入れてみてください！

≡✉ おたよりありがとうございました！

あなたの**今年の抱負**は？

✉ **Oさん** | 50代 本人

痛飲しない！

✉ **Nさん** | 50代 家族

1日1万歩！

✉ **Fさん** | 60代 本人

階段は1段 とばして 登る

✉ **Sさん** | 50代 家族

笑顔でいること。
笑顔は免疫力を高める
から。



✉ **Sさん** | 40代 家族

貯蓄

✉ **Eさん** | 40代 家族

ラジオ体操をして体調を整える

✉ **Eさん** | 40代 本人

今年はタバコ辞めます

✉ **Sさん** | 50代 本人

塩分を控える

✉ **Hさん** | 40代 本人

韓国語をマスターして韓国旅行に行きます！

✉ **Hさん** | 40代 本人

年女なので12年に一度の良い年にする！

✉ **Uさん** | 50代 家族

早寝早起き

✉ **Sさん** | 60代 家族

毎日のウォーキングを続ける！

✉ **Kさん** | 60代 本人

血圧を120台に下げろ。

✉ **Iさん** | 50代 家族

和食を極める

回答者全員に
Pepポイント
「100pt」

まちがい探し ⑧ 誌面クイズ

さらに抽選で
+1,000pt
獲得のチャンス！



回答者全員に Pep ポイント「100pt」、
さらに正解された方の中から抽選で5名様に
Pep ポイント「1,000pt」プレゼント！

第1問 まちがい探し

Q 上下のイラストには、
ちがうところはいくつあるでしょう？

A ①5カ所 ②6カ所 ③7カ所

第2問 誌面クイズ

本誌に掲載されている内容からクイズを出題します。
探してみてください。

Q オンライン医療相談サービス「first call」は…

A ①無料 ②有料

応募要項

応募資格 被保険者・被扶養配偶者（Pep Up に登録した方）
※ Pep Up への登録が必要です。初回登録方法は本誌 P22 をご参照ください。

応募方法 Pep Up にログイン後、アンケートページから下記①～
④すべてをご記入のうえ、ご応募ください。

- ① まちがい探しの答え
 - ② 誌面クイズの答え
 - ③ ひとつこと（あなたのおすすめスポットは？）
 - ④ アンケート
- ※③ひとつことは、イニシャル等にて本誌へ掲載させていただきます。

応募締切 5月17日（金）

当選発表 Pep ポイントの付与によってかえさせていただきます。



©スカイネットコーポレーション

前回の答え

まちがい探し ②5カ所



誌面クイズ ①生活習慣病予防



ご応募お待ちしております！

たくさんのご応募
ありがとうございました

個人情報取扱

当組合が実施した健康診断結果データについて、事業主における労働安全衛生法遵守の目的をもって、「個人情報保護に関する法律」の規程により次の事項を公表のうえ、被保険者の健診結果を事業主に提供し共同利用いたします。ただし、事業主より「健診結果等情報提供願及び誓約書」の提出による申し出があった場合に限りります。

健康診断結果の事業主との共同利用について

健診の結果を会社に提供することもあります

1 事業主と東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合が健康診断結果を共同で利用することについて

当組合は、事業主が被保険者の健康管理、労働安全衛生法および関連法令による義務事項を達成するため、当健康保険組合が実施する健康診断結果を提供し、共同利用いたします。

2 共同で利用するデータの項目

つぎの健診における以下にあげる項目
● 組合が（社）東京都総合組合保健施設振興協会を通じて契約する医療機関で実施した健康診断（巡回含む）

項目

受診者（被保険者に限る）に係る記号・番号・氏名・生年月日・事業所名・所在地・電話番号・健診実施機関名称および労働安全衛生規則第44条に定める健診項目の結果数値・内容・所見および指導内容



3 共同で利用するものの範囲

東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合 保健事業課被保険者が加入する事業所の個人情報管理責任者および健康管理担当部署

4 共同利用するものの利用目的

- 事業主における健康診断結果記録の作成および保存と労働基準監督署への報告のため
- 事業主における労働安全衛生法およびその他の関連法令による義務事項達成のため

5 個人データ管理責任者

東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合 事務長
被保険者が加入する事業所の個人情報管理責任者

6 個人データ提供の手段または方法

事業主が被保険者の健診結果の提供を希望し共同利用する場合は、つぎの提供方法より選択（申請）していただきます。

- 当組合に「健診結果等情報提供願及び誓約書」を提出。（データによる提供）

- （社）東京都総合組合保健施設振興協会に「健診結果報告書発行依頼書」を提出。（紙による提供）
また、個人データの提供を希望するにあたっては、被保険者からの同意を得ることについて事業主にお問い合わせいたします。

7 個人データの提供停止の手続きについて

個人データの共同利用に同意されない場合は、提供の停止手続きを行うことができますので左記へご連絡ください。

東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合
個人情報相談窓口（総務課）
03-3576-3511（案内番号5番）



詳細はホームページをご覧ください！

個人情報 および 特定個人情報の 主な利用目的

被保険者やご家族の個人情報及び特定個人情報（以下「個人情報」という。）は目的を限定して利用します。

当組合等の内部での利用に係る事例		他事業者等への情報提供を伴う事例	
1	被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的	- 高額療養費及び一部負担金還元金等の自動払い - 海外療養費に係る翻訳のための外部委託 - 第三者行為に係る損保会社等への求償 - 健保連の高額医療給付の共同事業 - 番号法に定める情報連携 - 被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託	
2	保険料の徴収等に必要な利用目的	- 標準報酬月額及び標準賞与額の把握 - 健康保険料、介護保険料、調整保険料の徴収	
3	保健事業に必要な利用目的	- 健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談 - 特定健診、保健指導の実施 - 健康増進施設（保養所等）の運営 	
4	診療報酬の審査・支払に必要な利用目的	診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査 	- 特定健診、保健指導の実施状況管理及び国への報告 - 保健指導、健康相談に係る外部委託 - 医療機関への健診の委託 - 健康増進施設（保養所等）との利用契約 - コラボヘルスの一環である健診結果の事業者への提供 - 被保険者等への医療費通知、ジェネリック利用促進通知、健診の受診勧奨通知 - 上記以外の健康の保持・増進に係る事業の委託
		審査支払機関への情報提供を伴う事例 - オンライン資格確認等システムを利用したレセプト振替のための加入者情報の提供 - オンライン資格確認等システムを利用したレセプト振替のための再審査請求に係る加入者情報の照会及び提供	
5	健康保険組合の運営の安定化に必要な利用目的	医療費分析・疾病分析	
6	その他	健保組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料	
7	特定個人情報 番号法第19条第7号において定められた他の医療保険者又は行政機関（以下「他機関」という。）との情報連携における利用目的	組合の事務処理執行の為、他機関より情報を受ける場合 - 傷病手当金、高額療養費等保険給付審査事務にかかる給付情報等 - 高齢受給者負担区分判定等にかかる課税・非課税情報 - 被保険者資格取得事務にかかる他機関における資格情報 - 被扶養者認定事務にかかる課税・非課税、住民票関係情報等 - 保険給付及び任意継続被保険者の保険料の還付の事務にかかる公金受取口座の情報	他機関の事務執行の為、組合が情報を提供する場合 - 高額療養費、出産、葬祭関連給付等、他機関の給付事務にかかる組合における保険給付関連情報 - 資格取得、被扶養者認定等、他機関の資格確認事務にかかる組合における資格取得、被扶養者資格関連情報 
8	オンライン資格確認等システムの利用に係る利用目的	組合の事務処理執行の為、他機関より情報を受ける場合 特定健診データ	他機関の事務執行の為、組合が情報を提供する場合 被保険者等の資格関連情報及び特定健診データの登録

当組合では、高額療養費、一部負担還元金、家族療養費付加金等を本人の申請に基づかず、事業主経由でお支払いしています（一部例外あり）。また、「医療費のお知らせ」も世帯ごとにまとめて、事業主を経由して送付しています。

ぜひご参加
ください

春の歩け歩け大会を開催します!

大塚～池袋周辺を歩いていただくイベントを開催いたします!
サンシャイン 60 展望台の入場券や飲み物、お菓子、
さらに抽選くじのサプライズ企画も予定しています!
ぜひ Pep Up からお申込みください。

場 所	大塚 (健保会館) ～池袋 (サンシャイン 60)
日 程	令和 6 年 5 月 25 日 (土)
受付時間	9:30～11:00
参加費	無 料
特 典	サンシャイン 60 展望台「てんぼうパーク」入場券、 飲み物、お菓子 (中学生以下)、抽選くじ
申込方法	Pep Up よりお申込みください。 👉 ご登録がお済みでない方は、この機会にぜひご登録ください。 (詳しくは P22 に掲載)
詳 細	健保ホームページの最新情報をご覧ください。



スマホウォーク・春 参加者募集!

テーマは「東海道十次」!

エントリー期間

※チームの新規作成・参加はエントリー期間中のみ可能です
(2～5名で登録できます)。

4/1～5/1

開催期間

5/2～6/30

対象者

被保険者・被扶養者 (配偶者のみ)

初参加賞	初めて本大会に参加された方	500 pt
個人賞	1日平均5,000～7,999歩	300 pt
	1日平均8,000歩以上	800 pt
チーム賞	チーム平均8,000歩以上	300 pt

チーム (2～5名) で登録すれば、
ダブルで Pep ポイントを GET!!

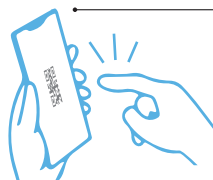
東海道五十三次ならぬ、
十次 (じゅうつき) で
宿場町を旅しよう!

さらに、ポイント
獲得のチャンス!

健歩賞	1日平均8,000歩以上の方の中から抽選で20名	2,000 pt
アンケート賞	大会終了後のアンケート回答者の中から抽選で20名	300 pt

エントリー方法

「Pep Up」TOP ページの「健保からのお知らせ」
よりお申込みください。



参加には
ユーザー登録
が必要です

健康保険加入者向けWebサービス

pepUp.
ペップアップ
<https://pepup.life/>

