

あなたの健康ライフを応援します

KATSU



DISPLAY

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

2022

春

no.284



- 4 令和4年度健保の予算と事業計画
- 6 健康保険のしくみ
 - 健康保険組合の主な仕事、医療保険制度
 - ライフシーンで見る健康保険
 - 保険料
 - 退職後と高齢者の医療保険
 - 法定給付
 - 付加給付・健康保険限度額適用認定証
- 12 第2期データヘルス計画／第3期特定健診・特定保健指導
 - もし生活習慣病が進行していたら…今年の健診で気づくともっとも改善が楽です
 - 保健指導で今後も続くよい習慣を練習しよう
- 14 健診・人間ドックのご案内
 - 予約・健診結果受取までの流れ
 - 検査項目表
 - 健保会館健診(生活習慣病予防健診)・各種健診補助金
 - 健康診断・人間ドック契約医療機関一覧表
- 20 歩きたくなる旅
 - 塩原渓谷
- 22 健康づくり事業のご案内
 - 健康ポータルサイト PeppUp(ペップアップ)
 - ファーストコール、禁煙サポート事業
 - 育児誌「赤ちゃん」と!
 - スマホウォーク、大江戸温泉物語
 - 契約スポーツ施設、へるすびあ、FUJUYAMA倶楽部
- 28 保健指導宣伝事業
 - 健保組合の広報事業、健保連東京連合会による健康相談
 - 医療費のお知らせ、健康企業宣言
- 30 保養所利用のご案内
 - 契約保養施設の利用方法
- 32 運動不足は歩いて解消!
- 33 おたよりありがとつごいきました!／クイズに挑戦!
- 34 個人情報の取扱い
- 36 スマホウォーク参加者募集!

健保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!






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。

各種健診のご案内はこちら。健診を受けられる契約医療機関の一覧や、健保会館で受けられる健診日程も掲載。

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」「けんぽ情報」「健康かんり」「公告」と、内容ごとにタブを分けて表示できるようになりました。

各種申請書類はこちらから。

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。

健康企業宣言の進め方などを解説しています。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。

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



令和4年4月1日からの変更点

令和4年度から、新たな事業が始まるほか、一部事業の内容が見直されます。

制度
改正

任意継続被保険者制度の変更点

本人の申出による脱退が可能になりました。標準報酬月額の上限が590,000円になりました。

新規
事業

育児誌「赤ちゃんと!」をお届けします!【申込制】

出産された方へ、出産後の不安や悩みのケアとして育児誌「赤ちゃんと!」を1年間自宅に配送します。

育児初体験の方に役に立つ情報盛りだくさんの新米ママ・パパ用の0歳児向け育児誌です。

詳しくは
P25を
ご覧ください。



事業の
見直し

Web申請に変わります!

秋の婦人生活習慣病予防健診、インフルエンザ予防接種補助金の申込方法が『Web申請』になります。

令和4年4月から医療費が変わりました

令和4年度は診療報酬改定に伴い、右記のとおり医療費が変わりました。また、みなさんが医療機関を受診される際の制度も一部変更されます。

診療報酬全体 ▲0.94%

「薬価」部分 ▲1.37%

「本体」部分 +0.43%

主な変更点 令和4年4月～

① リフィル処方箋の導入

慢性疾患の患者を対象にリフィル処方箋が導入され、一定期間内であれば薬の処方箋を繰り返し利用できるようになりました。4月以降発行される処方箋には、新たに「リフィル可」チェック欄が新設され、リフィル処方が可能な場合はチェックがつき、使用回数(上限3回)が記入されます。

② 初診からのオンライン診療の恒久化

新型コロナ対応で特例的に認められている初診からのオンライン診療が恒久化されました。また、「オンライン診療の適切な実施に関する指針」に基づき、初診料、再診料が新設され、医療機関と患者との間の時間・距離要件や実施割合の上限は撤廃されました。

③ 不妊治療の保険適用拡大

不妊治療の保険適用範囲が拡大され、人工授精などの一般不妊治療、体外受精や顕微授精などの生殖補助医療、男性不妊治療に係る医療技術等が対象となりました。

主な変更点 令和4年10月～

④ 大病院受診時の定額負担引き上げ

大病院への軽症患者の集中を防ぐため、紹介状なしで大病院を受診した場合、初診5,000円以上、再診2,500円以上の定額を全額自己負担します。この定額負担が引き上げられ、引き上げ分は保険給付から差し引かれます。また、定額負担を徴収しなければならない医療機関の対象範囲が、紹介受診重点医療機関のうち一般病床200床以上の病院にも拡大されます。



令和4年度 健保の予算と事業計画

令和4年2月9日に開催された組合会において、令和4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）

収支改善が見込まれ、2億5,245万円の黒字予算に！

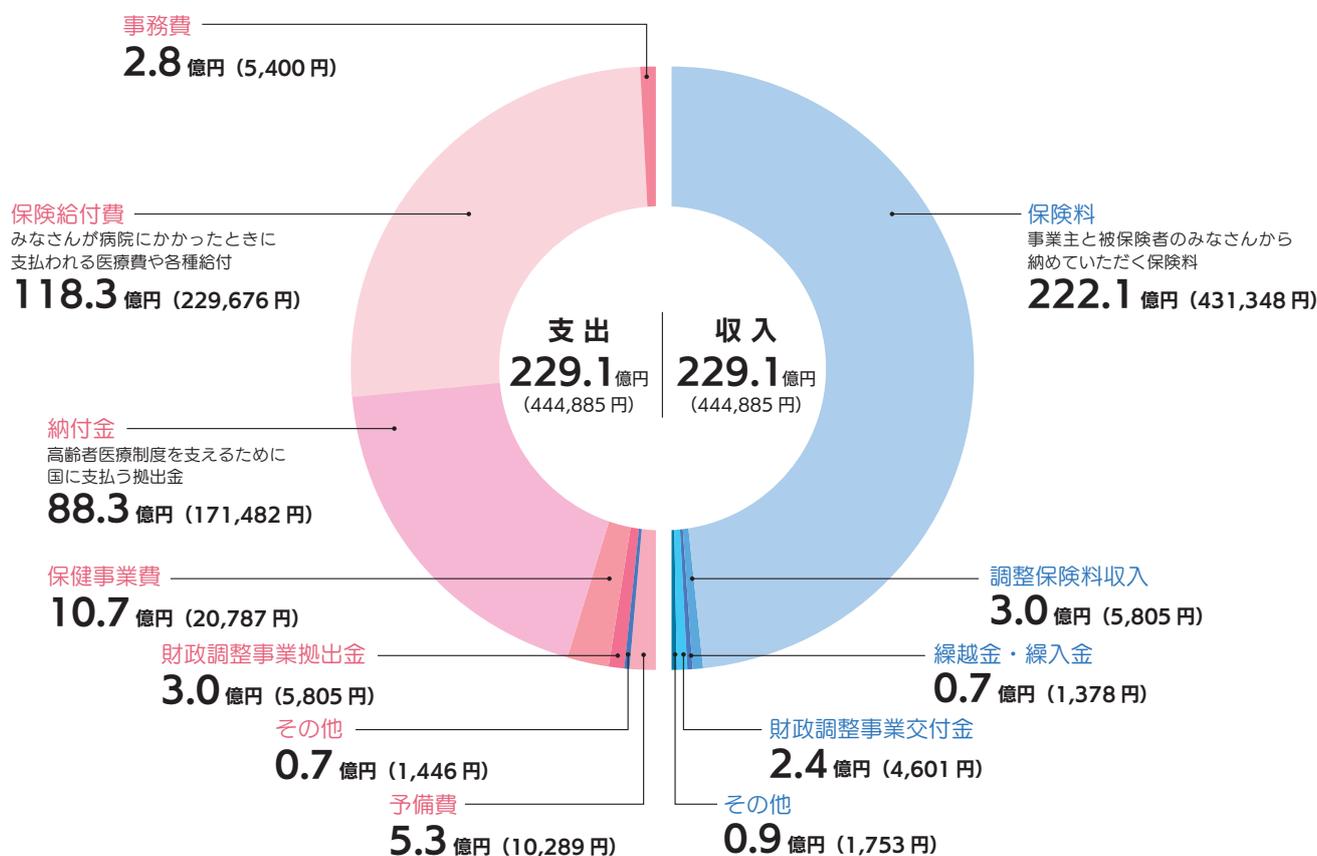
令和4年度予算総額 **229億1,160万円**

保険料率 **98/1000** (据え置き)

(予算基礎数値：被保険者数 51,500人・平均標準報酬月額 335,000円)

【 予算の概要 】

* ()内は1人当たり額



収入

健保組合の主な収入源で、みなさんから納めていただく保険料は、被保険者数や標準報酬月額の増加が予想されることから、222億1千万円と、前年度比で9億7千万円の増加を見込みました。

支出

主な支出はみなさんの医療費にあてられる保険給付費と、高齢者医療制度を支えるために国に拠出する納付金です。保険給付費は過去2年間、コロナ禍における受診控えにより例年にない低い状況が続きましたが、令和4年度は118億3千万円と、前年度比で13億2千万円増、コロナ以前の水準を超えております。一方、納付金は前年度比13億3千万円の減少を見込み、88億3千万円となっています。

収支状況

令和4年度は収入増・支出減が見込まれることから、経常収支で2億5千万円の黒字予算となりました。しかし、今後は納付金が急増し財政を圧迫することが確実視されており、抜本的に財政状況が改善したわけではありません。みなさんにおかれましては、保健事業をご活用いただき、医療費節減へのご協力をお願いいたします。

介護保険 (介護勘定)

介護保険料率を 1/1000 引き下げ

令和4年度予算総額

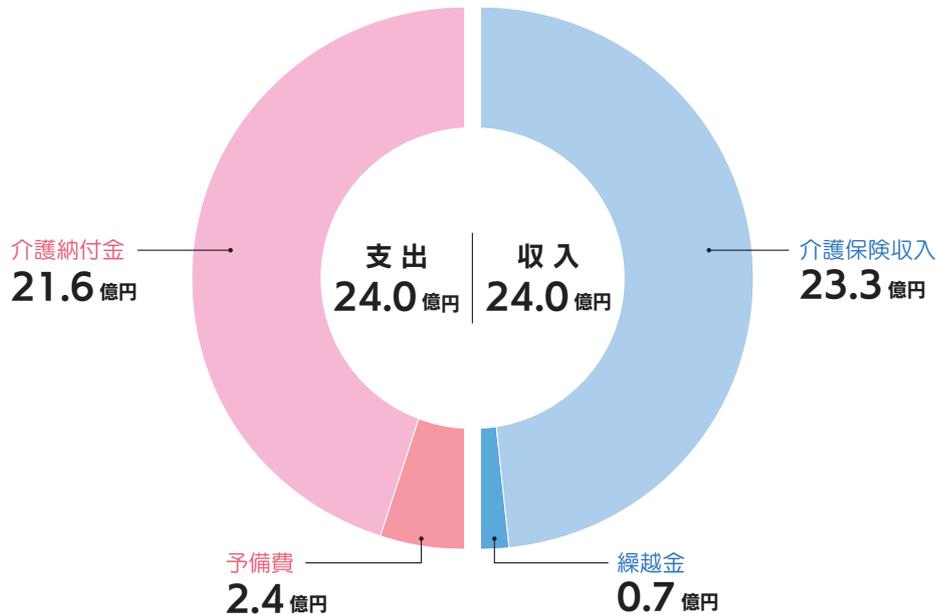
24億265万円

介護保険料率

17/1000 (▲1/1000)

(予算基礎数値：第2号被保険者数 32,545人・平均標準報酬月額 380,500円)

【 予算の概要 】



健保組合は、国の代わりに40歳～64歳の被保険者から介護保険料をお預かりし、介護納付金として国に納めています。介護保険料率は、介護納付金を納めることができるよう、健保組合が設定しています。

令和4年度の介護納付金は、令和2年度の精算による返戻金が発生し大幅に減少しました。そのため、介護保険料率を1/1000引き下げることといたしました。

令和4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



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)
- スポーツクラブ(通年)
- 大江戸温泉物語(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)
- 禁煙サポート事業
受診者負担 10,000円



健康保険のしくみ

私たちが病気になったりケガをしたとき、保険証等を持って病院へ行くと、治療費の一部を負担するだけで、診察から治療、投薬などを受けられることができます。

また、病気やケガだけでなく、出産や死亡の場合も同様に給付が行われます。

私たちが安心して医療等を受けられるよう、事業主と働いている方々が保険料を出し合い、支えているのが「健康保険」という制度です。

健康保険組合の主な仕事

健康保険組合では、私たちの安心と健康な暮らしのために「**適用・保険給付事業**」と「**保健事業**」という二つの大きな仕事をしています。

適用・保険給付事業

保険証の発行や被扶養者の認定、また病気やケガをしたときの医療費の支払い、出産や死亡などのときに給付金を支給したりします。

給付はP10、11参照

保健事業

みなさんの健康づくりをサポートするため、病気の予防のための健診などを行います。

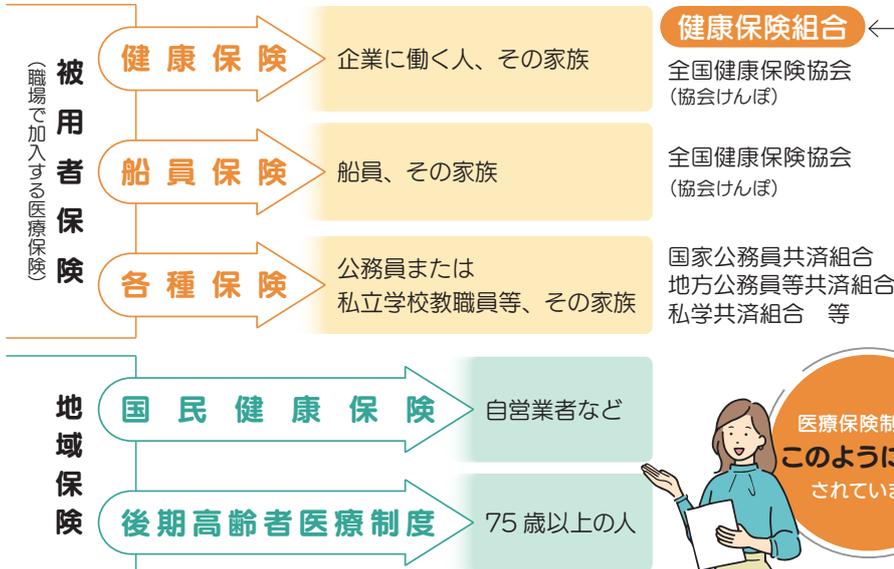
P14参照

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「**こちら**」にあてはまります

医療保険制度はこのように区分されています



被扶養者とは

被保険者に扶養されている75歳未満の家族

被扶養者の範囲

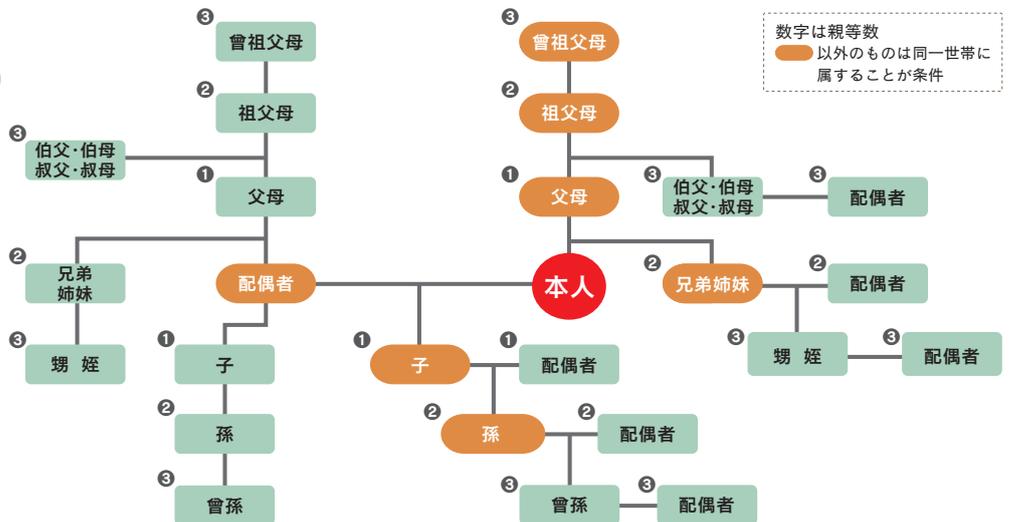
(主として被保険者の収入で生計を維持していることが条件です)

被保険者と同居でも別居でもよい人

- 配偶者 (内縁関係を含む)
- 子、孫
- 兄弟姉妹
- 父母など直系尊属

被保険者と同居が条件の人

- 上記以外の三親等内の親族
- 被保険者の内縁の配偶者の父母・連れ子
- 内縁の配偶者が死亡後の父母・連れ子



* 被扶養者の認定には、夫婦共同扶養などその他の条件もありますので詳しくは健保組合適用課までお問い合わせください。
* 令和2年4月1日より被扶養者認定要件に国内居住要件が追加されています。

入社



健保組合の被保険者に

みなさんは東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合の被保険者です。病院で、保険証等を提出すると窓口負担が3割となります。残りの7割は健保組合が負担しています。病気やケガの療養のため会社を休み、給料がもらえないときには傷病手当金等、さまざまな給付があります。また、健康保険料を負担することになります。 **P10～11参照**

毎年健診を受けるようになります。
旅行するときは保養所を利用するとお得です。 **P30参照**

結婚



被扶養者 (P6下図参照) にもさまざまな給付

結婚して家族となったパートナーは認定基準を満たせば被扶養者となります。保険料負担がゼロで被保険者と同じ3割の自己負担で医療が受けられます。 **P10～11参照**

出産



一時金・手当金を支給

出産したときは、出産育児一時金（家族出産育児一時金）が支給されます。被保険者が妊娠、出産のために会社を休み給料がもらえないときには出産手当金が支給されます。 **P10参照**

誕生した子どもは届け出ると被扶養者となります（認定基準があります）。義務教育就学前の医療費自己負担は2割、就学後は3割になります。

被扶養者は保険料を負担せずに健康保険の給付が受けられます。 **P8参照**

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となります。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となります。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**

退職

退職後の医療保険を選択

退職後はそのまま健保組合に残る（任意継続被保険者制度。最長2年間）か、他の組合や医療保険の被保険者または被扶養者になります。 **P9参照**

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。

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。

こんな時は速やかに 保険証を返却してください

勤務先の事務担当者を経由して速やかに保険証を当組合に返却してください。

- 被保険者が退職したとき
- 被扶養者が就職や収入オーバーしたとき

なお、上記の事由発生後に当組合の保険証で医療機関を受診されますと、無資格受診となり、医療費の全額を負担していただくこととなりますので注意してください。

こんな時は速やかに 保険証の再交付をしてください

勤務先の事務担当者を経由して速やかに保険証の再交付申請をしてください。

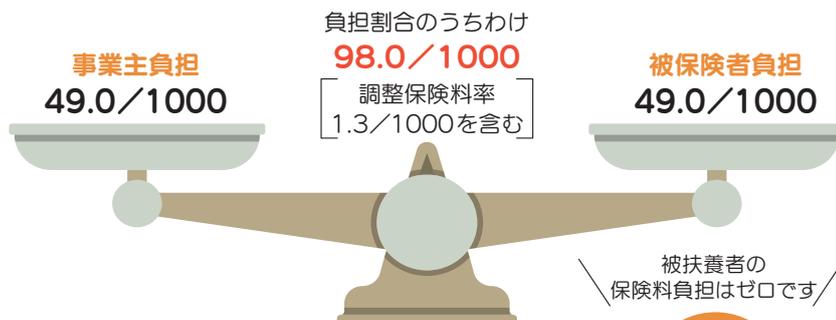
- 紛失したとき
…手数料として、1枚につき1,000円をいただきます。
- 破損、劣化したとき
…手数料はいただきません。

*詳しくは、ホームページ「保険証等の紛失」をご覧ください。

保険証は、勝手に処分せず、必ずご返却をお願いします。

みなさんから納めていただく保険料

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
標準報酬月額は **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」に当健康保険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右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。

保険料の主な種類



健康保険を運営する財源となる保険料です。

医療の給付、保健事業などにあてる保険料です。

後期高齢者支援金や前期高齢者納付金などにあてる保険料です。

医療費の共同負担事業と財政窮迫組合の助成事業（財政調整）を行っており、この財源にあてるため、各組合は調整保険料を健康保険組合連合会へ拠出しています。

もしものとき、医療費の負担を軽減するために出さず、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。

介護保険は全国の市区町村が運営する制度ですが、医療保険に加入する40歳以上64歳までの介護保険第2号被保険者の保険料は、各医療保険者が徴収する義務を負っています。介護保険料は、介護納付金として毎年健保組合に割り当てられる額を納められるように設定します。納付された介護保険料は、健保組合の収入とはならず、市区町村が運営主体となる介護保険制度へ移されます。

「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	資格取得時決定	初任給などをもとに決定します。
毎年7月1日現在で	定時決定	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。
給与が大幅に変わったとき	随時改定	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。
産前産後休業を終了したとき	産休終了時改定	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。
育児休業等を終了したとき	育休等終了時改定	

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健

康保険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健保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。

変更点

- 任意継続被保険者制度には、任意で脱退する規定がありませんでしたが、本人の申出による脱退が可能になりました。
- 任意継続被保険者の保険料は、令和4年4月1日以降に資格取得される方より、標準報酬月額の上限が590,000円になります。

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、当健保組合から「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Ⅰ・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11ページ「健康保険限度額適用認定証について」をご参照ください。

（注）オンライン資格確認が導入された医療機関等では「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（導入時期は医療機関等により異なります）。

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。

労災保険

業務上・通勤途中でのケガや病気は…

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：20）

仕事上のケガ、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!



「健保の給付」「給付関係」等を

クリック!

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 460円 (低所得者は負担軽減措置あり) を超えた額。

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460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)。

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42万円支給。※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40.8万円を支給。

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。

病気・ケガをしたとき

出産したとき

死亡したとき

付加給付

当健保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

当健保組合では、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。院外処方も、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 中学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) オンライン資格確認が導入された医療機関等では、「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(導入時期は医療機関等により異なります)。

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。

※申請書はホームページ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であると認めた資料をご用意いただく場合があります。

治療用装具を購入された方

- 自身が購入した装具の写真(弾性着衣および小児用眼鏡は除く)
※写真については、ホームページ「立て替え払いをしたとき・手続き」内にあります送信先メールアドレスよりお送りいただけます。
- 下記の〈健康保険加入記録および給付記録〉に該当される方は、加入記録および給付記録

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ホームページ「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いたします。
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。

第2期データヘルス計画 (2018～2023年度)

データヘルス計画は、みなさんの健診・レセプト情報等のデータ分析に基づき、保健事業をPDCAサイクルで効果的・効率的に実施するための事業計画です。

2018年度から第2期データヘルス計画が始まっています。第1期の結果に基づき、①課題に応じた目標設定と評価結果の見える化、②情報共有型から課題解決型のコラボヘルスへの転換、③データヘルス事業の横展開を行っています。

コラボヘルスってなに？

事業主との協働（コラボヘルス）は、データヘルス計画の特徴のひとつに掲げられています。事業主と健保組合がそれぞれの立場・役割で協働（コラボヘルス）を推進していくことは、加入者の健康、ひいては組織の健康を向上させることにつながります。

第3期特定健診・特定保健指導

特定健診・特定保健指導の受診率・実施率等により、健保組合に対する“ペナルティー”と“インセンティブ”が強化され、基準をクリアしないと後期高齢者支援金に加算されて、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	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
特定健康診査実施率	70.00%	73.00%	76.00%	79.00%	82.00%	85.00%
特定保健指導実施率	15.00%	18.00%	20.00%	23.00%	26.00%	30.00%

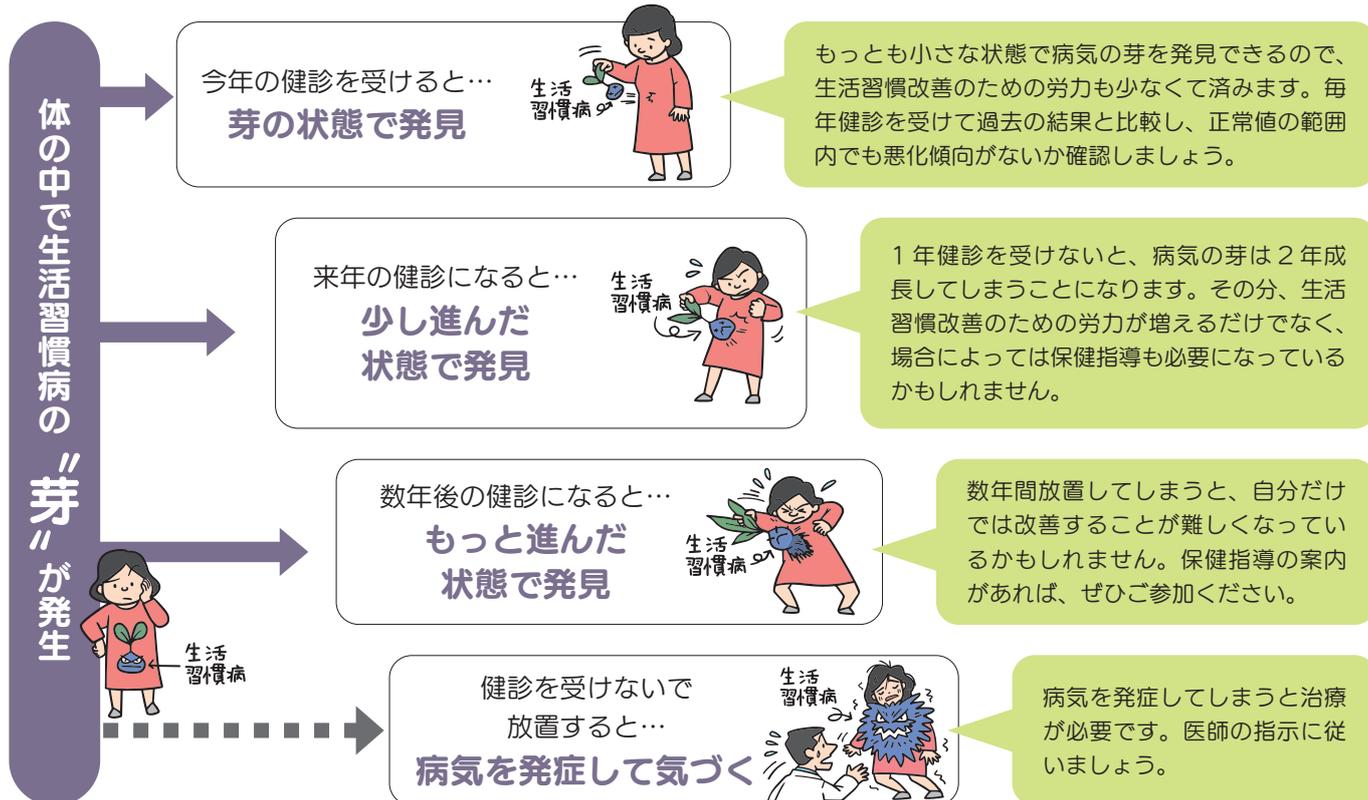
2020年度特定健診、特定保健指導の実施率は、それぞれ68.8%、10.5%でした。みなさま、目標達成にご協力くださいますようお願いいたします。

第2期データヘルス計画 第3期特定健診・特定保健指導

もし生活習慣病が進行していたら… 今年の健診で気づくと もっとも改善が楽です



生活習慣病は早期には自覚症状がありません。そのため、健診を受けて数値で体の状態をチェックし、問題があれば早期に改善していくことが大切です。もし、生活習慣病が進行していたら、今年の健診で気づくのがもっとも早いタイミングです。

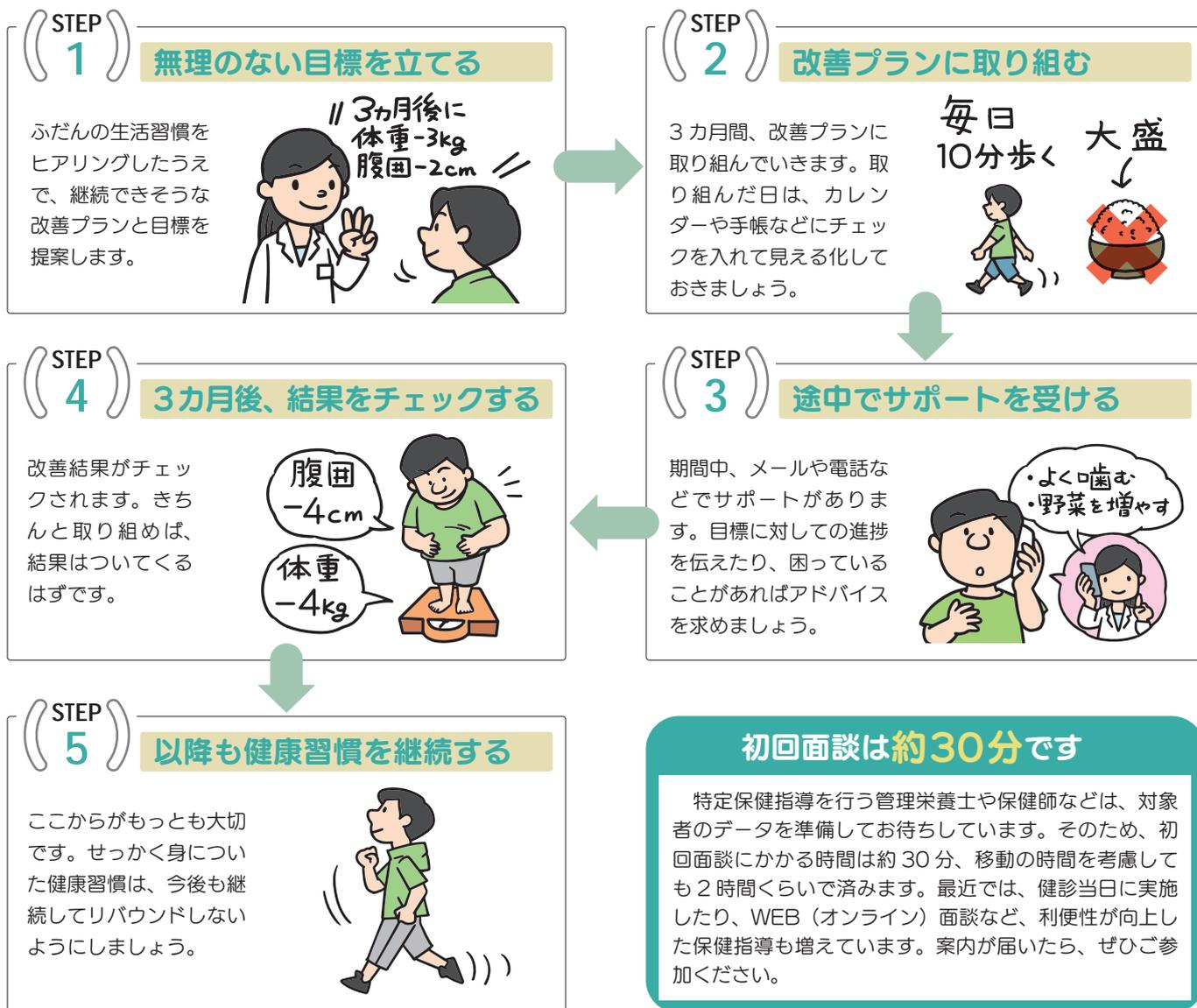


3カ月間で健康習慣の足固め 保健指導で今後も続く よい習慣を練習しよう

特定保健指導は約3カ月間の期間限定ですが、終わったからといってもとの生活に戻ってしまえば意味がありません。案内がきたら、保健指導が終わってからでも続けることを目標に、練習のつもりで参加しましょう。自己流で失敗が多い人は、無理のないペースを学んでみてください。



特定保健指導の流れ 積極的支援の場合



若年層の方に向けた保健指導事業

カラダ改善チャレンジを実施しています

特定保健指導の対象年齢前の若年層（35～39歳）の方々に、メタボリックシンドローム予備群とされる方に保健指導（運動指導または食事指導）を実施します。

「カラダ改善チャレンジ」と題して、プロのアドバイスのもと、食生活などを中心にカラダを改善していくプログラムです。費用はナシ！全額健保組合が負担します！

プロのアドバイスとは

肥満遺伝子を簡単なキットで検査していただき、管理栄養士や保健師が、遺伝子のタイプ別に効果的な食生活をアドバイス・サポートいたします。カラダに優しくダイエットできます！

健康診断を受けたい

下記よりお選びいただけます

① (健保組合への申込等の 手続き不要)	② (健保組合への申込等の 手続き不要)	③ (健保組合への申込等の 手続き不要)	④ (健保組合への申請手続 きが必要)
【簡易的な健診を希望】 ※胃（バリウム）X線検査、 血液検査の一部項目等が 省かれるコース 〈自己負担：2,000円〉	【通常的な健診を希望】 オススメ 標準的な健康診断 〈自己負担：3,000円〉	【検査項目が充実した 健診を希望】 腹部超音波検査、 血液検査等の 検査項目が豊富 〈自己負担：12,000円〜〉	契約医療機関が 近くにない 〈自己負担：補助対象 検査項目による〉
↓	↓	↓ 35歳以上である ↓	↓ 東京都外に勤務している または被扶養者である ↓
《生活習慣病予防健診・ 簡易コース》 ●東振協：A2コース	《生活習慣病予防健診》 ●東振協：Bコース または ●直接契約：生活習慣病 予防健診	《人間ドック》 ●東振協または直接契約	当組合の補助対象検査 項目を 確認ください
↓ (女性の場合) ↓	↓ (女性の場合) ↓	↓ (女性の場合) ↓	↓ 補助対象検査項目が 検査可能（婦人科検査も 補助対象）な、任意の 医療機関で健診を実施 ↓
婦人科検査 (乳房・子宮検査) を受けたい ↓	婦人科検査 (乳房・子宮検査) を受けたい ↓	婦人科検査 (乳房・子宮検査) を受けたい ↓	必要書類を用意 ↓
追加 OK			
自己負担なし 予約時に医療機関へ お伝えください	自己負担なし 〈東振協〉 予約時に医療機関へ お伝えください 〈直接契約〉 予約時「婦人科健診」と お伝えください	自己負担あり ・婦人科検査はオプション扱 い（自己負担）となります ・医療機関に内容・費用等 をご確認ください	・必要書類を揃え、補助金 申請をしてください ・補助対象検査項目により 補助金が支給されます
15ページを ご参照ください	15ページを ご参照ください	15ページを ご参照ください	17ページを ご参照ください

◆注意事項

- ※いずれも被保険者および被扶養者の方はご利用できません。
- 健康診断は、いずれかのコースを、年度内（4月～翌年3月）に1回のみご利用できます（秋の婦人生活習慣病予防健診も含まれます）。事業所間での異動等（任意継続や被扶養者への変更含む）含め、ご利用は年度内に1回となります。
- 健診受診日に資格がない場合は、ご利用いただけません（予約時に資格があり、受診日に喪失している場合など）。
- ①②は年齢制限はございません。
- ③は35歳以上の加入者の方々がご利用できます。
- ④は東京都内勤務の方はご利用いただけません。また、補助対象検査項目を満たしていても「人間ドック」は35歳以上の方が対象となります。
- 上記のほか、＜秋の婦人生活習慣病予防健診＞があります（詳細は15ページを参照ください）。
- 当組合ホームページにも掲出しております「健康管理事業について」をご覧ください。

健診・人間ドックのご案内



詳細はホームページを
ご覧ください!



「健診・人間ドック」を

クリック!

❖ 予約～健診結果受取までの流れ

	生活習慣病予防健診・婦人健診	人間ドック	秋の婦人生活習慣病予防健診		
STEP 1	当組合 HP「契約医療機関一覧表」から受診したい医療機関を選び、お電話で予約をしてください。			5月頃 当組合 HP から WEB 申込みをしてください。	
	予約方法…東振協	予約方法…直接	予約方法…東振協	予約方法…直接	注意事項 <ul style="list-style-type: none"> ・申込期限があります（当組合HPをご参照ください）。 ・申込時に受診日はお選びいただけません。 ・受診日は、9月中旬以降に確定いたします。 ・希望の会場が利用不可となる場合があります（希望者が少数の場合など）。 ・婦人検査については、近隣の医療機関での実施となる場合があります。 ・申込時の資格を問わず、受診日に資格を喪失している場合はご受診いただけません。 ※希望の受診日等で健診をご希望の場合は、左記の方法をオススメいたします。
	保険証をご用意いただき、医療機関へ以下のことをお伝えください。 「組合名、保険証記号・番号、氏名、健診希望日」＋下記「健診のコース」				
	「健診のコース」				
コース	〈Bコース〉 または 〈A2コース（簡易コース）〉	〈生活習慣病予防健診〉 または 〈婦人健診〉	〈D1コース〉 〈人間ドック〉		
特徴	〈Bコース〉 オードックスな健康診断 〈Aコース（簡易コース）〉 胃や便など一部の検査を実施しない簡易的コース	オードックスな健康診断	肝機能検査や腹部超音波などが含まれた人間ドック 検査項目が充実した人間ドック ※医療機関によって検査項目は若干異なります。		
（乳房・婦人科）	いずれも追加可能です。 ※予約時にお伝えください（追加負担なし）。	〈婦人健診〉 には付いています（追加負担なし）。	オプション扱いになります。 ※その他、オプションなどは全額自己負担となります。		
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。			9月中旬以降順次、医療機関から「受診日のご案内」と「健診キット等」が届きます。 ○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 ※ご案内に記載の連絡先をご確認ください。	
STEP 3	受診日に「健康保険証」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「健診結果」が送付されます。				
	東振協より下記へ送付 〈事業所〉 被保険者（任継者は除く） 〈自宅〉 任継者、被扶養者	各医療機関より送付 宛先は各医療機関にご確認ください。	東振協より〈自宅〉へ送付	各医療機関より送付 宛先は各医療機関にご確認ください。	東振協より〈自宅〉へ送付



◎上記の健診等結果によって、**〈特定保健指導〉**に該当された方は、ぜひご利用ください（対象者へはご案内が届きます）。▶13ページ参照



特定保健指導は、健診・人間ドックの結果、メタボリスクが高いと判定された40歳以上の方を対象に、下記のいずれかの方法で管理栄養士や保健師などの専門家からアドバイスを受けることができます。
健康寿命延伸のためにも、生活習慣を改善してみませんか。



費用は、当健保組合が全額負担いたします。

東振協による特定保健指導
（対面面談・メール・電話・手紙）

ICTによる特定保健指導
（テレビ電話面談・メール）

オススメ

検査項目表

◆予約方法…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。

		予約方法…東振協（東振協契約医療機関）			
検査分類	検査項目	生活習慣病予防健診		秋の婦人生活習慣病予防健診	人間ドック
		A 2 コース	B コース	C コース	D 1 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				○
尿酸	尿酸		○	○	○
	赤血球数	○	○	○	○
血球検査	ヘマトクリット		○	○	○
	ヘモグロビン	○	○	○	○
	MCV		○	○	○
	MCH		○	○	○
	MCHC		○	○	○
	白血球数		○	○	○
	血小板数		○	○	○
	血清鉄				○
血清検査	CRP				○
肝炎ウイルス	HBs 抗原				○
呼吸器系	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）

健保会館健診は、**事前に同友会への申込み**が必要です。事業所ご担当者様を通してお申込みください。

※当組合への申請書提出は不要です。

対象者	受診当日、資格を有する被保険者および被扶養者
受診コース	東振協A2コース、Bコース(検査項目はP.16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(婦人科検査を追加しても同額です)
担当医療機関	(医)同友会 ☎03-3816-2250
申込方法	事業所ご担当者様が同友会へ「受診申込者名簿データ」「健康診断窓口担当者様フォーマット」をメールで提出

▶詳細は、当組合ホームページをご確認ください。

各種健診補助金《受診前に下記の限度額や検査項目などについてご確認ください》

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]		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

◆ 胃部X線（バリウム）がない場合 [簡易コース] となります。

※【健診料+消費税-自己負担額】が補助金限度額を超えた場合は、超えた分を自己負担額に加えて受診者負担となります。

- 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

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(P.16 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(P.16 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(P.16 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)

※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について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

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

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は当組合ホームページから、③④は受診医療機関から入手してください。
--------------	---

※令和4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4年5月末までに提出ください。

TEL	コース	受診者負担金(円) (税込)	オプション検査 (乳房・子宮はそれぞれ一種のみ。)				
			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	△	△		△	△
3693-7240 (葛飾健診センター内)	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	△			○	△
3209-0211	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	14,000円	△	△		○	○
	生活習慣病健診	3,000円	○				
	婦人健診		○			○	
3320-2264	日帰りドック	12,000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	12,900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
(一社) 東振協 契約医療機関		全都道府県 ※健保組合ホームページをご参照ください。 https://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/	
千代田区	(医) こころとからだの元氣プラザ	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
	(有) 新赤坂健康管理協会 日本橋室町クリニック	中央区日本橋本町1-5-6 第10中央ビル1F	JR 新日本橋
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
	(有) 新赤坂健康管理協会 新赤坂クリニック	港区六本木5-5-1 六本木ロアビル11F	東京メトロ 六本木
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) 卓秀会 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) 卓秀会 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) 卓秀会 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	(有) 新赤坂健康管理協会 横浜北幸クリニック	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)

塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の溪谷沿いは、70余の滝が流れる溪谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。



竜化の吊橋

竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた溪谷美を見ることが出来るスポット。



塩

原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道やおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。

塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポットにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やおコースはゴールだ。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポットにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やおコースはゴールだ。

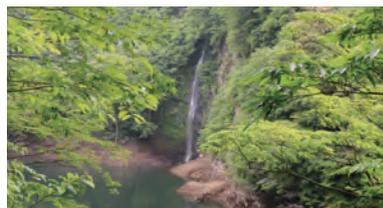
トにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やおコースはゴールだ。



塩原もの語り館

塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。

- 🕒 8:30～17:00 🎫 資料展示室：大人300円、小人・65歳以上200円
- ☎ 0287-32-4000 (塩原温泉観光協会)
- 🌐 <https://shiohara-monogatari.com/>



回顧の滝(回顧コース内)

名前の由来は、つい振り返ってしまう溪谷美から。落差53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩10分の、礫石園地から留春の滝までのコース。片道約3.3km、約2時間。



もみじ谷大吊橋

塩原溪谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。

- 🕒 8:30～18:00 (4月～10月)
- 🎫 大人300円、小中学生200円
- ☎ 0287-34-1037
- 🌐 <http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/>

※補剛桁
橋脚の上に横に渡して通行部を補強するための剛性のある桁

塩原温泉ビジターセンター



日光国立公園の自然情報センターで、塩原の見どころを発信している。ホームページからハイキングコースのダウンロードも可能。
 ☎ 9:00 ~ 16:30 ㊟ 火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始
 ☎ 0287-32-3050
 🌐 <http://www.siobara.or.jp/vc/>

天皇の間記念公園



塩原御用邸の「天皇の間（新御座所）」が原形のまま移築され保存された。
 ☎ 9:00 ~ 17:00 ㊟ 水曜日
 ㊟ 大人 200 円、小中学生・65 歳以上 100 円
 ☎ 0287-32-4037

竜化の滝



塩原溪谷の名瀑を代表する滝。水量が多く、3段を豪快に流れ落ちる様子は白竜が踊る姿を連想させる。

竜化の滝コースは来た道を戻る。

風箏の滝



それほど大きくないものの、近くで見ることのできる滝として人気。水しぶきで涼しさを感じる。

やしおコースはここで終わり。竜化の滝コースまで道路を歩く。



箒川沿い遊歩道



福渡橋を渡ってからは、箒川沿いに遊歩道が続く。開放的な渓谷美の中、気持ちよく歩くことができる。

不動の足湯



誰でも入ることのできる、箒川のほとりにある足湯。



箒川本流を流れ落ちる。水しぶきが岩肌に白い布をさらすように見える滝。

布滝



箒川ダムの上はフェンスで囲まれ、通ることができる。

約 5.5km 約 2 時間 30 分

INFORMATION



🚆 東北新幹線・JR 東北本線
 那須塩原駅下車、JR バスで約 65 分
 🚗 東北自動車道
 「西那須野塩原 IC」から約 30 分
 塩原温泉観光協会
 ☎ 0287-32-4000
 🌐 <http://www.siobara.or.jp/>

やしおコースから竜化の滝コースまでは道路を歩くが、歩道がないので気をつけて歩くようにしよう。バスを使うのもよい。竜化の滝コースの最初は木道を歩く。苔で滑りやすくなっているため、慎重に歩いていこう。材木岩は、布滝がよく見えるスポット。布滝観瀑台の対岸から布滝全体を見ることが出来る。竜化の滝をめぐり、上流へと進んで行こう。竜化の滝観瀑台は、ほぼ真上を見上げてしまうほど滝のすぐ前に設けられている。水量が多いため、豪快な水しぶきを肌で感じることが出来る。帰りはバスを使って「七ツ岩吊橋」で下車すると、ビジターセンターに近い。



食 とて焼き

塩原温泉街を散策しながら食べられるワンハンドフード。店ごとに異なる具は 11 種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。



大沼公園

4 月下旬から 5 月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。



湯っ歩の里

日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長 60m。
 ☎ 9:00 ~ 18:00 ㊟ 木曜日（祝日の場合は翌日）
 ㊟ 高校生以上 200 円、小中学生 100 円
 ☎ 0287-32-3101
 🌐 <https://yupponosato.com/>

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。当健保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商品と交換することができます。

対象者は？ 被保険者・被扶養者（配偶者のみ）

何ができるの？

- 健診結果をもとに「カラダの年齢 健康年齢」を算出
- 健康状況の管理・記録（体重、血圧、歩数など）
- 各種イベントへの参加
- 医療費のお知らせの閲覧、ジェネリック医薬品差額通知
- 一人ひとりに合わせた健康記事の配信

私は元気な
25歳です



え!?

健康年齢は…
33歳!!

カラダの年齢
健康年齢
KENKO NENREI

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。



※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)

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」等を

クリック!

／ 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
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5,000～8,000歩未満 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30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30名
ベストショット ウォーキング大会 (夏)	—	夏頃	①撮影日に1万歩以上ウォーキング ②写真をメールで送ってくれた方 ③参加後のアンケートに回答された方 ベストショット賞に選ばれた10名
屋外ウォーキング 大会 (秋)	—	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100名
健康年齢改善 チャレンジ	10月 1～30日	10月末の登録者	①健康年齢(2020 / 2021比較) -0.1才につき10pt (上限20才) ②経年健診受診(2020・2021受診) ③実年齢と健康年齢(2021)を比べ維持・マイナスの方
健康クイズ	—	3月	①各カテゴリ全問正解(1カテゴリ、5問) ②全カテゴリ全問正解(全6カテゴリ、全30問)
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10名

※開催期間、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、



好きな商品と交換しよう！

➤ 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

➤ どんな商品と交換できるの？



※商品は一例で、予告なく変更される場合があります。

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。

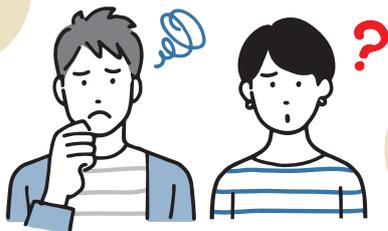
※診断・診察・処方はいりません

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？

病気の原因や
適切な
治療法が知りたい



気になる症状があるけど、
病気の可能性は
あるのかな？

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？

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>



ご登録の際に必要な
クーポンコード
はPep Up上での通知となります。

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

禁煙サポート事業

禁煙補助薬を使用して、禁煙を目指すプログラムを実施しています。
スマホやタブレット、パソコン等を利用して医師の診察を受け、禁煙補助薬は自宅に配送されます。

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	20歳～65歳の被保険者・被扶養者
費用	自己負担額 10,000円 ※通常58,300円(税込)のプログラムです(差額は当組合が負担)。
内容・期間	2カ月間に3回のオンライン診療(禁煙補助薬の使用) + 10カ月のメールによる継続支援 ※禁煙補助薬は自宅へ配送されます。
申込期間	4月1日～3月31日(通年)
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。



NEW

子育て支援事業

育児誌「赤ちゃんと！」を配付します！

「Pep Up」に登録している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、出産後の不安や悩みのケアとして育児誌「赤ちゃんと！」を1年間自宅配送します。育児の参考にご利用ください！



▶ 対象者

「Pep Up」に登録している被保険者・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

▶ 配付

- 育児月刊誌『赤ちゃんと！』1年間（12冊）
※電子版含む
- お誕生号（1冊）
- お医者さんにかかるまでに（1冊）

▶ 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し込み
- ③出産を確認できる書類の提出
（扶養異動届または、出産育児一時金申請書）

▶ 申込期間

令和4年4月1日より
（対象者：令和4年4月1日出産より対象）
※毎月20日を申し込み締切日とし、翌日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）赤ちゃん和妈妈社
☎：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」よりお申し込みが必要です。
- 配送は（株）赤ちゃん和妈妈社より直接郵送されます。
- 当健保組合に登録されている住所へ郵送いたします（住所の変更等されている場合は変更届をご提出ください）。

スマホウォーク

令和4年度もウォーキングに着目した健康づくり事業を実施いたします。
 スマホやPCを使って、健康ポータルサイト「Pep Up」上で歩数を記録する「スマホウォーク」を開催します。
 一定の歩数を達成した方には、Pep Up上でさまざまな景品と交換できる「Pepポイント」を進呈します。

令和3年度の開催報告

❖春期 (5/1 ~ 6/30)

参加人数 個人 899名 チーム 423名

❖秋期 (10/21 ~ 11/30)

参加人数 個人 981名 チーム 528名

❖冬期 (1/22 ~ 2/28)

参加人数 個人 1,104名 チーム 615名

ベストショットウォーキング大会

健康ポータルサイト「Pep Up」を使って、ベストショットを撮りに行くウォーキング大会を開催します。

令和3年度の開催報告

❖春のウォーキング大会 (ベストショットを撮りに行く)

開催期間 5/15 ~ 6/6 達成人数 87名

❖秋のウォーキング大会 (黄色いものを撮りに行く)

開催期間 10/1 ~ 10/20 達成人数 71名



日帰り温泉施設「大江戸温泉物語」(千葉浦安)

保険証のご提示で割安な優待料金にてご利用いただけます。

利用料金

(期間：2023年3月31日まで)

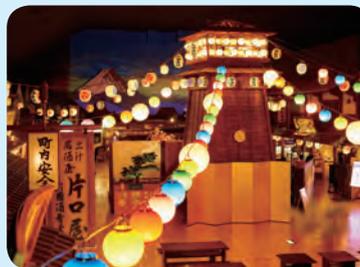
●浦安万華郷

区分		優待料金	一般料金
中学生以上	平日	1,558円	1,888円
	土日祝		2,218円
	特定日	設定なし	2,548円
4歳～小学生	平日	528円	858円
	土日祝		968円
	特定日	設定なし	1,078円
3歳以下	終日	無料	無料

※特定日は施設ホームページをご確認ください。

対象者

被保険者・被扶養者
 (会員ご本人様を含めて5名まで)



契約スポーツ施設

コナミスポーツクラブ

エアロビクス、プール、マシンジムなど、楽しみながら健康づくりが行える「コナミスポーツクラブ」を割安でご利用いただけます。

▶ 対象者 利用当日に当組合の資格がある16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）

▶ 利用料金 月3回までを限度に、都度利用料金から1,000円の割引が受けられます（下表参照）。



通常料金	本人負担額
カテゴリI 2,090円/回	1,090円/回
カテゴリII 2,310円/回	1,310円/回
カテゴリIII 2,640円/回	1,640円/回
カテゴリIV 2,970円/回	1,970円/回

法人会員利用
提携施設
760～2,740円/回

ご不明な点は
お問合せください。 **0570-000-573** 平日 10:00～18:00

コナミスポーツクラブ会員証で…

ホテル、レジャー、グルメなど
約6,000メニューが割引価格に!

まずは入会手続きをしてください

近くのコナミスポーツクラブ、またはお電話での会員証発行手続きが可能です。



お近くのコナミスポーツクラブ お手元に保険証をご用意のうえ、お客へ保険証と登録料(1,100円) 様ダイヤル(0570-000-573)へ「会員証の郵送発行」をお申込みください。(1～2週間程かかります)

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。

▶ 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）。



※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休日
- 【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、リラックスマーム、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。

初めに「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 倶楽部



当健保組合は本倶楽部の登録会員となっており、保険証提示のうえ、被保険者やご家族のみなさんは対象施設を優待料金でご利用できます。下記のホームページより、優待料金で利用できる割引券が取得できますので、ご活用ください。

<https://www.fujikyuu-concierge.com/club/>

割引券を取得するためのIDとパスワードは右記のとおりです。

ID **sadk** パスワード **2295**

保健指導宣伝事業

❀HOTな健康情報をお伝えします

当健保組合では、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	健保組合のホームページを開設し、被保険者や家族のみなさまに、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

- 健診結果や人間ドックで気になることがあったとき
- 今現在気になる症状があるとき
- 自分自身にあったダイエット方法を知りたい等

健康管理相談室

TEL 03-3357-6561

水曜日 9:30 ~ 16:30 (ただし12:00 ~ 13:00は除く)

所在地

新宿区四谷1-1-2

アクセス

JR四ツ谷駅下車3分

東京メトロ(丸ノ内線・南北線)四ツ谷駅下車3分

<https://www.kprt.jp/contents/guide/>



申込予約は不要です

健康管理の意識変化!

生産性の向上

企業の業績アップ

対外的なイメージ向上



事業所ご担当者様お問い合わせ先

☎ 03-3576-3511 《音声案内：3（保健事業課）》
東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合

詳細はホームページをご覧ください → <https://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/>



健康企業宣言は
ここを CLICK!



広報機関誌『活』もホームページに掲載!
『活』バックナンバーにも健康企業宣言を掲載しております。
ここからご覧いただけます

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、皆さん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。窓口で実際に支払った金額と、医療費通知に記載された金額を^{※1}ご確認いただき、違う場合は当組合へご連絡ください。

※1 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」は再発行はできませんので、大切に保管してください。



新たに「健康企業宣言」される事業所へ

健康測定セットを提供いたします！

◎健康企業宣言とは？

健康優良企業をめざして、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言するものです。当健保組合に加入するすべての事業主様が宣言可能です。

◎宣言するメリットとは？

企業が自ら健康企業宣言を行うことにより、社員等の健康管理に対する意識を変えることができます。社員が健康になれば、結果として生産性の向上、業績アップにもつながっていきます。また、対外的な企業イメージの向上を図ることもできます。



先着
30セット

※画像はイメージです。

保養所利用のご案内

当健保組合が利用補助を行う保養施設のご紹介です。

▶ 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4年4月1日～令和5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。



WEB 申請

- 補助金申請～宿泊予約が Web 上で行えます
- 宿泊日の選択は 10 日先より可能です

インターネット予約サイト

「たびゲーター」による申込み

約 14,000カ所の保養所を「たびゲーター」から申請すると、補助金を差し引いた金額で宿泊予約ができます。

ご利用には、**Yahoo! JAPAN ID**が必要です。

たびゲーター

▼ 利用案内ページ

<https://benefit-web.tavigator.co.jp/benefit/H0039/Registration/guide>

手続きの流れ

申請 → 承認 → 予約



詳細はホームページをご覧ください!



「保養・旅行」

クリック!

郵送 による申請

- JTB 取扱店窓口で予約後、当組合へ申込書を提出してください
- 当組合へ申込書の提出は宿泊日の 10 日前までです

JTB の協定施設

JTB 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。

申込方法

※インターネットでのご精算は対象外となります。

STEP ①

JTB取扱店の窓口で予約をとります。その際、当組合の補助金を利用することを伝えてください。

STEP ②

必ず料金精算の10日前までに、組合指定の「申込書」を提出してください。

STEP ③

健保組合から利用者へ「利用券」を発行します。

STEP ④

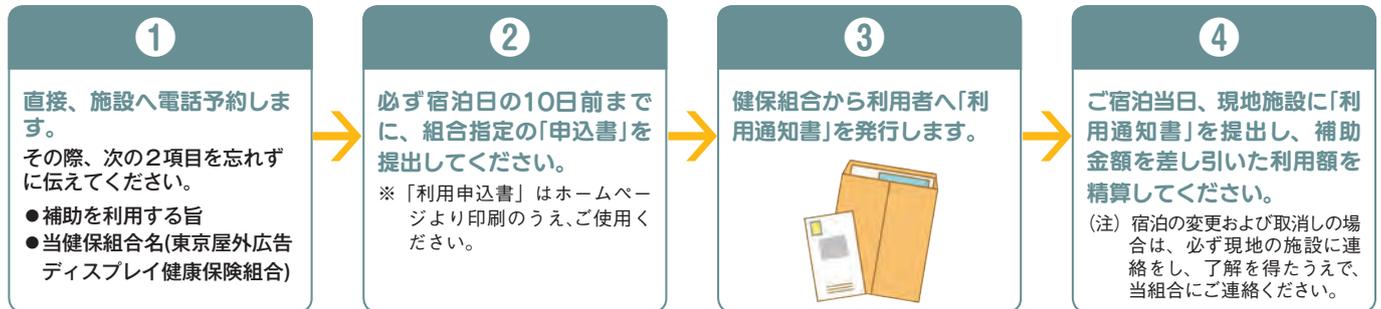
予約した取扱店に「利用券」を提出し、料金をご精算ください。



郵送による申請

- 施設へ予約後、当組合へ申込書を提出してください
- 当組合へ申込書の提出は宿泊日の10日前までです

直接契約保養施設



こんなときは補助が
受けられませんので
ご注意ください！

- ① 会社の事業等を目的とした旅行、出張
- ② 会社の社員旅行で福利厚生を目的とした旅行
- ③ 宿泊利用後の補助金の申請
- ④ 年間3泊を超えた宿泊(年間…令和4年4月1日～令和5年3月31日)

直接契約保養施設

DAIWA ROYAL HOTEL

契約先コード：sign-ad パスワード：displaykenpo

船員保険保養所

お問い合わせ：☎ 03-3407-6061

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

グリーンピア

ユーザー名：greenpia パスワード：center

予約センター：☎ 049-277-4611

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	青巒荘	0465-63-3111
千葉県	ブルーベリーヒル勝浦	0470-76-3400
	大野荘	0470-68-5511
長野県	白馬アルプスホテル	0261-82-2811

	保養所名	電話番号
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
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)

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.toshinkyō.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。

運動不足は **大歩** いて解消!

短期間でも運動不足の弊害は深刻…?!

監修：慶應義塾大学医学部 スポーツ医学総合センター
整形外科専門医 伊藤 恵梨

「ウォーキング+筋トレ・ストレッチ」で運動不足を解消しよう!

運動不足による健康被害を調べた海外の調査*によると、下半身をまったく動かさなくなると、たったの2週間で、脚の筋力の**4分の1**が減少することがわかっています。

在宅勤務などで運動不足になってしまった人は、想像以上に筋力が低下しているかもしれません。

2週間下半身をまったく動かさないと…

筋肉量は約**485g**、
筋力は約**28%**減少!
(約23歳の場合)



* Journal of Rehabilitation Medicine 2015;47 (6)

ウォーキング 最初は安定したポジションで楽に歩くことを意識するだけでOK!

▶ 最初は…

「運動したいけど何をしたらよいかわからない」とときにはウォーキングがおすすめです。

最初から姿勢や速度を意識する必要はありません。まずは自分が安定して楽に歩けるポジションを探しましょう。

▶ 慣れてきたら…

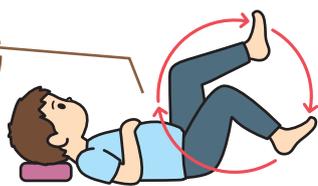
安定したポジションでウォーキングを継続すると、自然とポジションが定まり歩きやすくなります。「体が軽くなった、長く歩けるようになった」といった変化を感じられたら徐々に速度を上げてみましょう。



筋トレ 筋力の減少は関節の負担増につながります。下半身の筋力を強化し、膝痛を予防しましょう。

▶ 空中自転車こぎ運動

お腹に力を入れて腰が反らないように注意!



仰向けになり、自転車のペダルをこぐように空中で足を回します。20~30回を目安に行います。

▶ カーフレイズ

かかとを高く上げ、3秒かけてゆっくり戻します。10~15回を目安に行います。



親指の付け根で地面を押すイメージで

ストレッチ 血行を促進して疲労回復を助けます。ウォーキングの後や在宅勤務などで座りっぱなしのときにおすすめ。

▶ 殿筋ストレッチ

呼吸を止めずに行おう



膝を立てて座り、右足を左のものにのせる。右膝をできるだけ開き、両手で床を押しながら胸を近づけていきます。10秒キープし、左右入れ替えて行いましょう。

▶ キャットアンドドッグ



四つん這いになり、顔を上げて腰を反らし、顎を引きながら背中を丸めます。交互に10回行います。

☑️ おたよりありがとうございました！ あなたの好きなお散歩コースは？

☑️ **Kさん | 40代 本人**

会社帰りに、門前仲町から永代通りを東京駅方面まで歩くコース。夜の永代橋から眺める隅田川の夜景はとても綺麗です

☑️ **Tさん | 50代 家族**

茗荷谷から大塚駅、千成もなか本舗で和風ホットケーキ購入、長距離散歩後のスイーツ。これが何よりの楽しみです

☑️ **Kさん | 40代 本人**

柳瀬川の河川敷は綺麗に舗装されていて、歩きやすくてとても気持ち良いです

☑️ **Oさん | 30代 本人**

苫小牧市にある川沿運動公園のウォーキングコース

☑️ **Tさん | 30代 本人**

自分が降りる一駅前から健康ウォーキング！

☑️ **Oさん | 40代 本人**

袖ヶ浦市のチバフォルニアから海浜公園まで

☑️ **Oさん | 30代 本人**

井の頭公園を通るルートで一周する

☑️ **Cさん | 40代 本人**

山下公園 → 大棧橋 → みなとみらい

☑️ **Wさん | 60代 本人**

青山外苑から千駄ヶ谷、明治神宮

☑️ **Uさん | 50代 本人**

ゆりが丘～那智が丘の林道、クマやカモシカに会えるかも！?

回答者全員に
Pepポイント
「100pt」

まちがい探し ⓧ 誌面クイズ

さらに抽選で
+3,000pt
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「3,000pt」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 ① 5カ所 ② 6カ所 ③ 7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 | 育児誌「赤ちゃんと！」は、1年間で合計何冊配付
されるでしょう？

A ① 4冊 ② 6冊 ③ 14冊



© 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 ① 5カ所



誌面クイズ ③ 3回

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 (最近ハマっているものは?)
 - 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13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。



たくさんのご応募
ありがとうございました

ご応募お待ちしております!

個人情報取扱い

当健保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、被保険者の健康診断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「健康診断結果提供願及び誓約書」の提出による申し出があった場合に限りです。



健康診断結果の 事業主との 共同利用について

健康診断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

当健康保険組合は、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

下記の健診における以下にあげる項目
● 組合が（一社）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康診断結果の提供を希望し共同利用する場合は、下記の提供方法より選択（申請）して

いただきます。

● 当健康保険組合に「健康診断結果等情報提供願及び誓約書」を提出。（データによる提供）

● （一社）東京都総合組合保健施設振興協会に「健康診断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願いたします。

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。

匿名加工情報の利用を開始します

匿名加工情報は、個人情報保護法等でそもそも復元できないものと定義され、復元を試みたりする識別行為も禁止しています。

また、個人を特定される懸念のあるような特殊なデータは削除することが業者の義務として定められています。

改正個人情報保護法施行後、3年以上が経過し、事業者の間では「ビッグデータ」の活用が浸透するに伴い、匿名加工情報の利用も促進されてきました。

新たな保健事業を行うために委託事業者を選定するうえで、「匿名加工情報の活用」が費用に織り込まれているケースが多いことから、当組合でもこれを活用する方針に転換しました。

具体的に匿名加工情報の利用を行う場合は、提供する業者名や利用目的などをホームページで公表いたします。



詳細はホームページ
をご覧ください！

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

東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合が保有する個人情報の利用目的の公表について

東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合（以下「当組合」という。）におきましては、被保険者やその家族（以下「加入者」という。）からいただいた各種届出や申請書などに記載されている個人情報、医療機関等に受診された際に、医療機関等から当組合に請求される「診療報酬明細書（以下「レセプト」という。）」に記載されている個人情報、健康診断を受けられた際の健診結果数値等の個人情報を基に、個人情報データベースを作成し、以下のような健康保険事業に利用いたします。

当組合の個人情報の利用目的は、大きな意味では、健康保険法に定める「加入者の業務災害以外の疾病、負傷もしくは死亡または出産に関する保険給付を行う」ことを目的とし、「加入者の健康の保持増進のために必要な事業を行う」こととなります。しかしながら、健康保険組合は、レセプトや健診データなど医療情報やその他の個人情報等を数多く取り扱っており、加入者の強い信頼を必要とする事業に該当し、厚生労働省が示したガイドラインにおいて、より詳細で限定的な目的とすることとが望ましいこととされております。

したがって、当組合においては、個人情報の利用目的や利用方法について、次のように公表いたします。

- 適用関係の各種届出などについては、以下のように組合業務に利用します。
 - 当組合加入時の「被保険者資格取得届」、「被扶養者（異動）届」の記載事項（保険証の記号番号、氏名、生年月日、性別、住所、報酬月額等）を中心に入力処理することによって、加入者台帳など「マスターデータベース（以下「マスター」という）」を作成し、当組合の業務処理コンピューターにデータを収納、健康保険業務全般に利用します。
 - 「被扶養者（異動）届」の提出に際して、課税・非課税証明書、在学証明書などの収入等判定書類によって、認定作業を行います。
 - 「被保険者資格取得届」、「被扶養者（異動）届」のチェック作業が終了した後、「健康保険被保険者証」の発行を行います。
 - 「被保険者資格喪失届」の際に、健康保険被保険者証を返還していただき、チェックの上、一定期間保存後に廃棄処分いたします。
 - 「マスター」に登録されているデータに変更や追加があるときは、適用関係に関する変更（訂正）届出により、データの変更等を行います。
 - 「マスター」を用いて、給付データ、レセプトデータ、健診データ等と連動させて、給付の支払い等のチェック、医療費通知、各種保健事業実施のための対象者抽出や加入者の連絡等にも利用します。
 - 「マスター」の住所、氏名等の連絡先を用いて、当組合の資格喪失後も必要に応じて、届出等に記載された連絡先にご連絡することもあります。
 - 医療機関や他の保険者（区市町村、年金事務所を含む。）から資格喪失が否かなど保険診療の照会があった場合、相手先確認の上、「マスター」の保険証の記号番号、氏名、生年月日、性別、資格取得日、資格喪失日など、有資格者が資格喪失者かについて回答します。
 - 資格喪失者の資格喪失後の受診などが疑われる場合、他の保険者や医療機関との重複給付調整のため、「マスター」の保険証の記号番号、氏名、生年月日、性別、資格取得日、資格喪失日などについて、他の保険者等に照会し確認します。
 - 「算定基礎届」、「月額変更届」によるデータを「マスター」に取り込み、保険料（調整保険料、介護保険料を含む）の徴収を行います。また、届出の際に、事業主に給与・賞与台帳等の提出を求め、チェックします。
 - 「算定基礎届」、「月額変更届」、「賞与支払届」によるデータの一部を、「㈱コンピュータビジネス」にパンチ入力の委託をしています。
 - 「マスター」を用いて、ターンアラウンド方式による「算定基礎届」、「賞与支払届」、「健康保険被扶養者現況届（再認定）」等の作成を行い、作成処理の一部を「光ビジネスフォーム㈱」に委託しています。
 - 「マスター」作成及び入力処理の一部、被保険者証の発行、保険料納入告知書等の作成を健康保険業務システム業者「㈱NTTデータ」に委託しています。
 - 健診受診申し込み者について、「マスター」の保険証の記号番号、氏名、生年月日、性別、住所データを一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（以下「東振協」という。）や直接契約健診機関及び同機関提携健診機関に渡し、健診結果の送付等に利用します。
 - 契約保険者利用者について、「マスター」の保険証の記号番号、氏名、性別を契約施設に渡し、施設利用申し込み等に利用します。
 - 各種大会やイベントなどの賞品を贈呈するため「マスター」の保険証の記号番号、氏名、住所データを業者に渡し、各家庭に発送します。
 - 当組合機関誌を被保険者に配布するため、「マスター」の保険証の記号番号、氏名、住所データを業者「㈱法研」に渡し、各家庭に送付します。
 - その他の各種保健事業実施のための対象者抽出や加入者への連絡等に「マスター」の保険証の記号番号、氏名、生年月日、性別、住所データを利用します。
- 現金給付等の給付関係申請書類については、以下のように組合業務に利用します。
 - 業務処理コンピューターにデータを入力し、申請内容をチェックし、適正な給付決定処理を行います。
 - 給付記録をデータ入力保存し、以降の申請チェックに用います。
 - 出産育児一時金、家族出産育児一時金の請求者について、他の保険者との重複給付調整の必要上、他の保険者に「マスター」の保険証の記号番号、氏名、生年月日などを照会し、給付決定します。
 - 他の保険者から出産育児一時金、家族出産育児一時金の請求の有無について照会があった場合、相手先確認の上、申請、給付の有無について回答します。
 - 傷病手当金の請求者について、レセプトデータを用いて確認し、場合によっては主治医に治療状況等を確認又は訪問調査し、給付の決定を行います。
- レセプトについては、社会保険診療報酬支払基金よりCSV情報で請求されたものは、そのものを原本又は画像とし、紙レセプトは、健康保険業務システム業者社会保険診療報酬支払基金にパンチ入力を委託し、本体部分はイメージスキャナーにて読み取りをさせ、データベース化したものを当組合の業務処理コンピューターに収納し、健康保険業務に利用します。
 - 紙レセプトのデータ化（パンチデータ）および、疑義のある入レセプトデータの抽出・再審査請求用データ等の作成を「㈱エム・エイチ・アイ」に委託します。
 - レセプトデータをチェックし、請求内容に疑義があるものについて、社会保険診療報酬支払基金に対し、再審査依頼します。
 - レセプトデータにおいて資格喪失後の受診が疑われる場合は、医療機関に確認するため、医療機関に組合名、保険証の記号番号、氏名、生年月日、資格喪失日、受診日などを伝え、確認を行います。
 - 同様に、高額療養費の支給が予想される患者の公費負担や自治体医療費助成の有無等について、医療機関に確認するため、医療機関に組合名、保険証の記号番号、氏名、生年月日などを伝え、確認を取ります。
 - レセプトデータを医療費分析に用い、当組合の医療費適正化対策に利用するとともに、健康診断後の事後指導や生活習慣病予防教育の対象者抽出に利用します。
 - レセプトデータを基に、同月内に複数の医療機関を受診されている加入者を抽出し、指導を行います。
 - レセプトデータを基に、高額療養費、付加給付（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）の支給決定を行います。
 - レセプトデータを参考にし、傷病手当金の支給決定を行います。
 - レセプトデータを参考にし、柔道整復療養等の療養費、第二家族療養費の支給

決定を行います。

- 開示請求の際にも、そのレセプトデータを出し、対応します。なお、開示請求に当たって、本人以外の場合は、開示請求手続きに則り、認められた者のみに開示します。
 - レセプトデータを基に、健康保険業務システム業者「光ビジネスフォーム㈱」に委託し、医療費通知を加入者に通知します。
 - レセプトデータを基に、健康保険業務システム業者「㈱JMDC」に委託し、ジェネリック医薬品利用促進通知を加入者に通知します。
 - 交通事故等第三者の行為によって保険給付を受けた場合は、損害保険会社に当該患者のレセプトのコピーを医療費の証明として提出します。
 - 海外で医療を受けられた方の医療費明細書等を日本語に翻訳するため、外部翻訳業者に委託します。
 - 健保連が実施する高額医療給付の共同事業に申請するため、レセプトコピーとその内容の一部を記載した申請書を健保連・交付金交付事業グループ・高額医療担当に交付し、医療費の助成を受けます。
 - 複数の組合に付し、レセプト点検研修会の事例とするため、個人情報を消した上で、教材として用います。
 - 資格喪失後受診等による医療費や健康診断補助金の返還請求業務を「弁護士法人 高橋裕次郎法律事務所」に委託します。
 - 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を社会保険診療報酬支払基金に提供します。
 - 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を社会保険診療報酬支払基金にいたします。
- 健康診断については、健診受託業者の東振協や直接契約医療機関に業務委託して実施します。
 - 結果数値については、受診者に通知するとともに、その数値データを健診受託業者から受け取り、当組合の業務処理コンピューターに入力し、健康診断後の事後指導や生活習慣病予防教育の対象者抽出及びその事業に利用します。
 - 当組合は、事業主との共同事業として、健康診断を実施しており、被保険者の健診結果数値については、一部の健診結果のみ事業主にも連絡し、双方でそのデータを保有し、被保険者（従業員）の健康管理に役立てていくこととしております。
 - 健診結果データを「マスター」に保存し、今後のデータと比較することによって、健康管理事業や保健指導の参考資料とします。
 - 被扶養者より提供いただいた健診結果はデータ化し、健康管理事業や保健指導に役立ちます。
 - その他保健事業の実施について
 - 特定保健指導事業は「東振協」等に委託し実施します。
 - 禁煙サポート事業について「㈱リンクージュ」に委託し、結果は健康管理事業に役立ちます。
 - 育児誌配付事業について、育児誌の配付業務を「㈱赤ちゃんとママ社」に委託します。
 - レセプトデータ・健診データを利用した、I C T事業及び分析事業を実施するため「㈱JMDC」に委託します。
 - ウォーキング大会等の参加者の写真やアンケートを、機関誌・HPに掲載します。
 - 健康診断受診勧奨通知を、「光ビジネスフォーム㈱」に委託し、通知します。
 - 役員職員の人事関係データ及び組合会議員名簿、事業所担当者名簿について
 - 組合役員職員の就任・採用に関する書類は、使用后、厳重に保管します。
 - 役員報酬に関する書類は、厳重に保管し、源泉徴収等の処理に用います。
 - 人事考課等人事に関する書類は、厳重に保管し、人事異動などの際に用います。
 - 組合会議員名簿、理事名簿は組合、理事会の開催時等の連絡に用います。
 - 事業所担当者名簿については、事業所担当者説明会や健康管理推進委員会、その他個別の業務連絡などに用います。
 - 特定個人情報について
 - 特定個人情報とは、個人番号（通称マイナンバー）（個人番号に対応し、当該個人番号に代わって用いられる番号、記号その他の符号であって、住民票コード以外のものを含む）をその内容に含む個人情報を指します。
 - 特定個人情報は「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」（以下「番号法」という。）により、行政機関等の行政事務を処理する者の間で情報連携を実施する（例：健保組合の扶養認定に際し、市町村より課税・非課税情報の提供を受ける）等、利用範囲が定められており、番号法で定める利用範囲において特定した利用目的を超えて、利用しません。
 - なお、上記1、2における届出については、個人番号が付され、特定個人情報となる場合があり、1、2で定める利用目的や利用方法で使用する場合は、番号法で定める利用範囲外となるため、個人番号をマスキング、削除する等の措置を講じます。
 - 当組合の個人情報について、次のように保存管理、廃棄・消去などを行います。
 - 各種届出、申請書類、レセプト等の紙に記載された個人情報については、入力処理が終わった際、当組合の文書管理規程に則り、規定保存年数まで当組合の倉庫又は「帝国倉庫㈱」に保存を委託し、確認等の必要がある時以外は保管場所から持ち出さないこととします。また、紙以外の媒体による個人情報については、紙以外の媒体による保存に係る運用管理規程に則り、適正に保存管理を行います。
 - 規定の保存年数を経過した個人データや処理が終わり不要となった個人データについては、紙の書類は読みとれない大きさに裁断し、大量個人データの廃棄については、委託業者「㈱イッスイ」及び「帝国倉庫㈱」に委託し、溶解処理を行います。また、パソコンや磁気媒体の廃棄についても、データ消去ソフトによってデータが読みとれないようにして、廃棄またはリース返却します。なお、当組合が保有する個人情報については、当組合が実施する健康保険事業以外には利用しません。また、次の事項について特に意思表示が行われない場合は、黙示による同意とさせていただきます。不都合のある方は、当組合までご連絡ください。
 - 高額療養費及び一部負担還元金、付加給付等を本人の申請に基づかず事業主経由で行うこと。
 - 給付金支給一覧表を事業主に送付すること。
 - 医療費通知を世帯ごとにまとめて事業主に送付すること。
 - 負傷原因の問い合わせを事業主経由で行うこと。
 - 医療機関、薬局からの受診資格の有無の照会に対する回答を行うこと。
 - 高額療養費、付加給付の適正支給のため一定の受診者に関する地方自治体等の医療費助成制度情報を取得するとき。
 - 無資格受給者分レセプトの再審査請求のため当組合以外の健康保険情報を取得するとき。
 - オンライン資格確認の利用について
 - オンライン資格確認等システムを利用して被保険者等の資格関連情報及び特定健診データを登録し、記録の写しを保険者間で情報照会及び提供いたします。
 - 特定健診等に関する記録の写しを保険者間で引き継ぐ場合、本人の同意は不要ですが、加入者から不同意の申し出があった場合は情報の提供はいたしません。

スマホウォーク 参加者募集!

エントリー期間

4/1~4/30

※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(2~10名で登録できます)。

開催期間

5/1~6/30

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

➔ **1,000 pt**

個人賞

1日平均 5,000 ~ 7,999 歩

➔ **500 pt**

1日平均 8,000 歩以上

➔ **1,000 pt**

エントリー方法

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

チーム(2~10名)で登録すれば、**ダブルで Pep ポイントをGET!!**

チーム賞

チーム平均 8,000 歩以上

➔ **500 pt**

健歩賞

1日平均 8,000 歩以上の方の中から抽選で 30 名

➔ **3,000 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 30 名

➔ **500 pt**

さらに、**ポイント獲得**のチャンス!

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/>

