

けんぽだより

KATSU

2025 春

no.293

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



初の2拠点開催！
春の歩け歩け大会を
開催します！

in よこはま動物園ズーラシア &
葛西臨海公園・水族園

Pep Up 春の新規登録
キャンペーン

Pepポイントプレゼント

通常 500pt



キャンペーン期間中

1,000pt

23 ページをご覧ください



4/8(火)～15(火)に
新規登録された方が対象です

特集号
年間保存版

ちょっと
ステキな
healthy life

お べ
手 ラ
軽 ン
菜 グ
園 で

P32

HOME

36	34	33	32	30	29	28	27	26	25	24	22	20	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	4
春の歩け歩け大会、スマホウォーク・春参加者募集！	個人情報の取扱い	おたよりありがとうございました！／まちがい探し&誌面クイズ	ベランダでお手軽菜園	保養所利用のご案内	医療費のお知らせ、健康企業宣言	保健指導宣伝事業	契約スポーツ施設メガロス・ルネサンス、へるすぴあ、FUYIYAMA netクラブ	禁煙サポートプログラム	ファーストコール、育児誌「赤ちゃん」と！	スマホウォーク、歩け歩け大会	健康づくり事業のご案内	歩きたくなる旅水都・大阪	健康診断・人間ドック契約医療機関一覧表	東振協（東振協契約医療機関）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	健診・人間ドックのご案内	特定保健指導ではどんな目標を立てるの？	第3期データヘルス計画／第4期特定健診・特定保健指導	付加給付・健康保険限度額適用認定証	法定給付	退職後と高齢者の医療保険	保険料	健康保険組合の主な仕事、ライフシーンで見る健康保険	健康保険のしくみ	令和7年度健保の予算と事業計画

当組合のホームページをご利用ください！

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

検索



健保組合からの重要なお知らせを
スライド画像で表示しています

各種申請書類はこちらから。

調べたい内容に関するキーワードを
入れて検索。

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。

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。

『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。

スマホでも
見られます！





健康保険証の発行終了と「マイナ保険証」への移行について

※マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナナンバーカードのこと。

令和6年12月2日以降、健康保険証の発行が廃止され、マイナ保険証が基本となる仕組みへと移行しました。マイナ保険証をお持ちでない方は、早めにご準備をお願いいたします。

受診方法		令和6年	令和7年											令和8年											
		12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	…		
		制度改正日 (令和6年12月2日)																経過措置期間終了 (令和7年12月1日)							
マイナ保険証																									
医療機関等で オンライン資格 確認が利用 できない場合	マイナポータル +マイナ保険証																								
	資格情報のお知らせ +マイナ保険証																								
やむを得ずマイナ保険証が利用できない方		経過措置期間											健康保険証の経過措置期間終了時点で、マイナ保険証を利用できない状況にある方に交付 (令和7年12月1日までに職権交付)												
従来の健康保険証をお持ちの方 → 健康保険証		経過措置期間終了後 健康保険証の使用不可																							
資格確認書（有効期限あり） ※原則3年ごとに更新		令和6年12月2日以降に加入する方で、マイナ保険証を利用できない理由がある場合に交付																							

マイナ保険証をお持ちでない方へ

令和6年12月1日までに当組合に加入し、健康保険証をお持ちの方

令和6年12月1日以前に発行された健康保険証は、
令和7年12月1日までご利用いただけます。
その後はマイナ保険証に移行していただく必要があります。

新たに当組合に加入される方

資格取得時に希望された方へは、「資格確認書」を交付します。
今後はマイナ保険証での受診が基本となりますので、お早めにマイナ保険証への切り替えをお願いします。

当組合の
マイナ保険証登録率は
61.6%(令和7年2月時点)です
急な病気やケガに備え、
早めに登録をお願いします

保険証利用の
登録は**ここ**で
できます



医療機関窓口のカードリーダー

受診時に
簡単に
できます!

スマホで
簡単!



マイナポータル



セブン銀行ATM

マイナナンバーカードを
お持ちでない方はこちら

マイナナンバー
カード
総合サイト



「記号・番号」
の確認方法

- ✓ 資格情報のお知らせ
- ✓ マイナポータル

- ✓ 健康保険証
- ✓ 資格確認書

資格取得時に交付されます
ログイン後、【健康保険証】を選択
(端末にPDFデータを保存すると便利です)
現在お持ちの健康保険証から確認できます
マイナ保険証をお持ちでない方が申請することで交付されます

マイナポータル



令和7年度 制度改正について

4月~入院時の食事自己負担額が引き上げられます

食材費の高騰を受け、入院時の1食あたりの食費が670円から690円に引き上げられます。この増加分(20円)は主に患者の自己負担で対応します。

1食あたりの一般所得者の自己負担額(令和7年4月1日~)
490円 → 510円(+20円)

令和7年度 予算が決まりました

令和7年2月に開催された組合会において、令和7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）

17億9,215万円の黒字予算に！

令和7年度予算総額

278億7,811万円

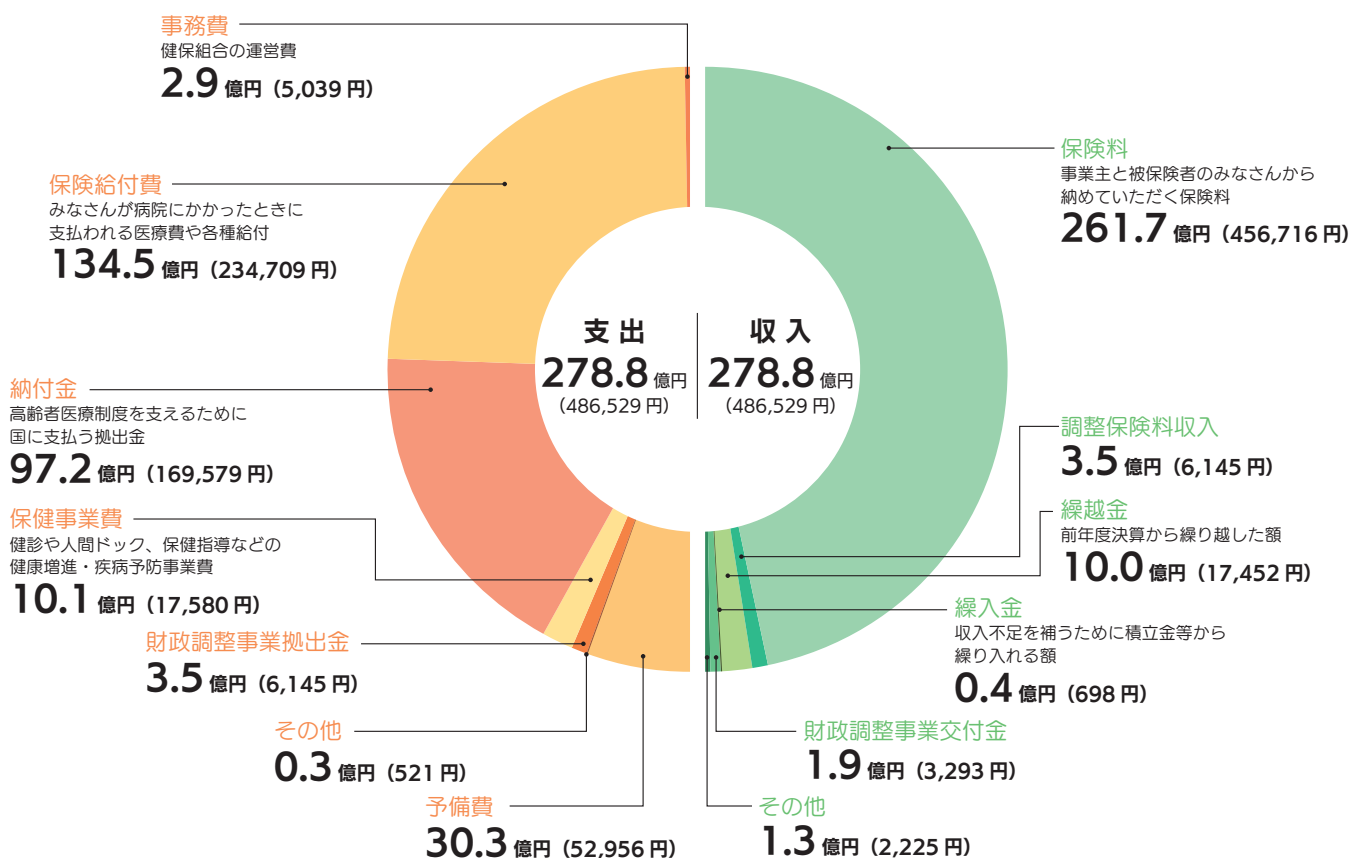
保険料率

98/1000（据え置き）

（予算基礎数値：被保険者数 57,300 人・平均標準報酬月額 346,000 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7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261億6,985万円となる見通しです。

支出

主な支出として、被保険者・ご家族の医療費等に充てられる保険給付費は、前年度とほぼ同額の134億4,880万円を見込んでいます。また、高齢者医療制度を支えるための納付金は、前年度比8%減の97億1,686万円となっています。さらに、被保険者・ご家族の健康づくりのための保健事業費には10億736万円を見込んでいます。

収支状況

令和7年度は、納付金の一時的な減少が見込まれることから、17億9,215万円の経常黒字予算となりました。しかし、今後は少子高齢化の進行や医療費の増加により、財政状況は厳しくなることが予想されます。当健保組合では、安定した財政運営を維持しながら、特定健診・特定保健指導の受診促進、ウォーキングイベント、禁煙支援事業など、健康づくりをサポートする保健事業を積極的に実施してまいります。みなさんにおかれましては、これらの保健事業を健康管理にぜひお役立てください。

介護保険（介護勘定）

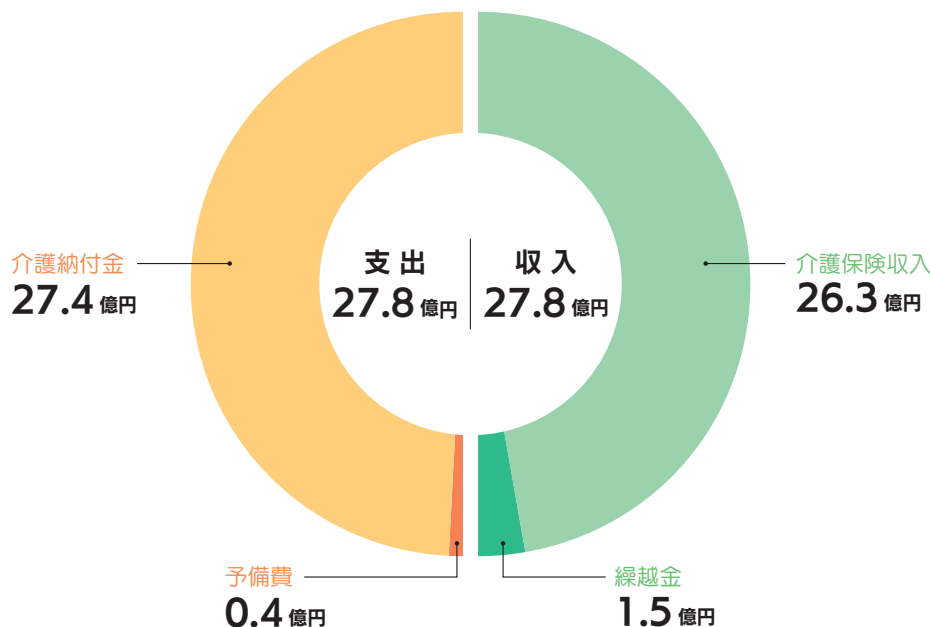
介護保険料率を 2/1000 引き下げ

令和7年度予算総額 **27 億 8,123 万円**

介護保険料率 **16/1000** (▲ 2/1000)

(予算基礎数値：第2号被保険者数 38,050 人・平均標準報酬月額 385,500 円)

【 予算の概要 】



介護保険は、高齢者の介護を支える制度で市区町村が運営しています。健保組合は、この制度の財源となる介護保険料を国に代わって徴収し、国へ納めています。

令和7年度は、前年度決算からの繰越金 1 億 4,799 万円が見込めることから、国から割り当てられる介護納付金を賄うために必要な介護保険料率を算出した結果、18/1000 から 16/1000 に引き下げることにいたしました。

令和7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)

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、マイナ保険証等を持って病院へ行くと、治療費の二部を負担するだけで、診察から治療、投薬などを受けることができます。

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

資格確認書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。

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。

給付はP10～11参照

P14～19参照

＼こんなとき／＼あんなとき／ ライフシーンで見る健康保険

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

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



入社

健保組合の被保険者に

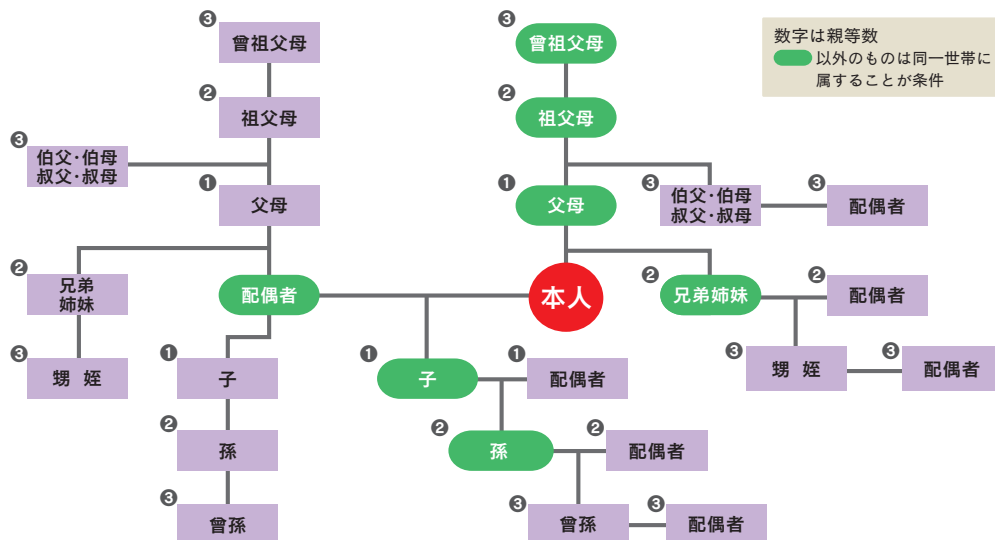
みなさんは東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合の被保険者です。病院で、マイナ保険証等を提出すると窓口負担が3割となります。残りの7割は健保組合が負担しています。病気やケガの療養のため会社を休み、給料がもらえないときには傷病手当金等、さまざまな給付があります。また、健康保険料を負担することになります。

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

① 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。

医療保険制度

日本は国民皆保険制度で、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

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

>> **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**」を実施しています。しかし、マイナンバーが未提出だったり間違っ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。

みなさんから納めていただく保険料

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。

負担割合のうちわけ **98.0／1000**

[調整保険料率 1.30／1000を含む]

事業主負担

49.0／1000

被保険者負担

49.0／1000

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 **23等級、32万円**

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

(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。

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。

健康保険料率
98.00/1000

一般保険料率
96.70/1000

基本保険料率
60.79/1000

特定保険料率
35.91/1000

調整保険料率 **1.30/1000**

介護保険料率 **16.00/1000**

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
険組合連合会へ抛
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。

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**

● 育児休業を終了したとき **育児等終了時改定**

● 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、退職後も最長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…

高齢受給者証

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。「健康保険証」または「資格確認書」を利用して医療機関にかかるときは、一緒に提示が必要となります。なお、「マイナ保険証」を利用する方が医療機関にかかるときは、提示の必要はありません。

限度額適用認定証

マイナ保険証をお持ちでない方で、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28万79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。なお、マイナ保険証を利用する場合、「限度額適用認定証」の提示は不要です。

※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。

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

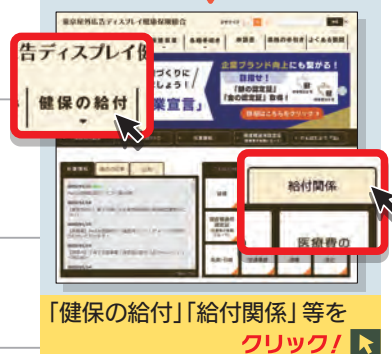
受付時間

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！

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、医療費の3割※を自己負担。

※未就学児は2割、70歳以上は現役並み所得者を除き2割。

療養費（第二家族療養費）

やむを得ない事情で診療費を立て替え払いしたときは、保険診療に準じた額から自己負担分を差し引いた額が支給されます。

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、基本利用料として療養の給付に準じた割合を自己負担。

入院時食事療養費

入院中の食事について、1食につき510円（住民税非課税世帯は240円）※を自己負担。

※令和7年4月に改正予定

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食につき510円※+居住費1日370円を自己負担。

※令和7年4月に改正予定

移送費（家族移送費）

移動困難の重症患者が緊急時等のやむを得ない場合に、医師の指示で入院や転院治療を必要としたときなどの交通費について、健康保険法の算定基準を満たした場合に支給されます。

傷病手当金

病気やケガの療養で仕事を休み給料を受けていないとき、休業4日目から通算1年6カ月間、1日につき標準報酬日額の3分の2が支給されます。

高額療養費

同一月内に同一医療機関で支払った自己負担額が下表の自己負担限度額を超えたとき、その超えた額が支払われます。

●70歳未満

所得区分（標準報酬月額）	自己負担限度額（多数該当）
83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% (140,100円)
53万～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% (93,000円)
28万～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (44,400円)
26万円以下	57,600円 (44,400円)
住民税非課税	35,400円 (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。

※住民税非課税の方につきましては、「非課税証明書」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

同一月内に同一世帯で21,000円以上の自己負担額が2件以上あった場合、その額を合算して、上記の自己負担限度額を超えた額が支給されます。

★特定疾病について

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、その差額を支給します。

出産したとき

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50万円が支給されます。

※産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は1児につき48.8万円。

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、1日につき標準報酬日額の3分の2が支給されます。

※出産が予定日より遅れた場合はその間も支給されます。



死亡したとき

埋葬料（家族埋葬料）・埋葬費

被保険者および被扶養者が死亡したとき、5万円が支給されます。

※死亡した被保険者に生計維持関係にある遺族がいない場合は実際に埋葬を行った方の申請に対して、5万円を限度に実費分を支給します。

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、病院で高額な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、事業主経由で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 被保険者等の記号・番号に変更があった方（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（※公費助成優先のため付加給付金の支給はございません）
- ④ ケガ等、外傷性による治療をされた方
- ⑤ 人工透析が必要な慢性腎不全の方で、医療機関と調剤薬局の双方で一部負担金を負担している方
- ⑥ 自己負担額が高額療養費等に該当する治療用装具を購入された方
- ⑦ 非課税世帯（被保険者が非課税）の方 など

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がある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

① 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

② 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。

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）マイナ保険証を利用した場合、「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





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。



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

	令和7年度	8年度	9年度
特定健康診査	80%	82%	84%
特定保健指導	12%	14%	16%

令和5年度特定健診・
特定保健指導の実施率は、
それぞれ **73.7%・6.5%**でした。

目標達成にご協力ください
ますようお願いいたします。

当組合からのご案内

対象者になったら特定保健指導を受けましょう

健診を受けた方で特定保健指導の対象になった方には、当組合から事業所を経由してハガキをお送りします。一連の流れは下記のとおりとなりますので、積極的に受けましょう。

1. 健診の受診 契約医療機関で健康診断または人間ドック、婦人健診を受診してください。
2. 対象者に「ハガキ」の通知 特定保健指導の対象となった方に、事業所を通して案内ハガキが届きます。
3. 特定保健指導の申込み 「東振協」または「オクタウェル」のいずれかを選択し、下記の方法に沿ってお申込みください。

東振協（東京都総合組合保健施設振興協会）で指導を受ける場合

- ① 特定保健指導の申込用紙を記載する
（事業所担当者に一括でお申込みも可能）
- ② 当組合あての返信用封筒を使用して書類を送付する
- ③ 東振協から連絡が入り、日程調整のうえ指導を受ける

㈱オクタウェル「ウェルエット」で指導を受ける場合

- ① 案内ハガキの二次元コードまたはURLからユーザー登録を行う
- ② 担当する栄養士を選択する
- ③ 面接日を予約のうえ、指導を受ける

※健診日の当日に指導を受けた方にもハガキが届く場合があります。この場合は受けていただくなくて問題ありません。

一部の医療機関では健診の当日に受けることができます

右記の医療機関では、健診を受けたその日のうちに特定保健指導を受けることができます。

これまで対象のハガキを貰っても忙しくて別日に受けることができなかった方や、予約を取るのが面倒で受けていなかった方に特におすすめです。

健診日をご自身の体の「メンテナンスデー」と考え、ぜひ積極的にご活用ください。

健診の当日に指導を受けることができる医療機関

令和6年より 開始	令和7年 4月開始予定※1	令和7年 6月開始予定※1
鶯谷健診センター 新宿健診プラザ	PL 東京健康管理センター※2 フィオーレ健診クリニック 同友会（事業所巡回健診） 同友会（春日クリニック）	同友会（健保会館健診）

※1 開始予定については、当組合HPで順次ご案内します。

※2 人間ドックのみとなります。

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。

特定保健指導の対象者

腹囲

男性 **85cm** 以上
女性 **90cm** 以上

上記以外で

BMI が **25** 以上

☑ 血圧

最高 130mmHg 以上または最低 85mmHg 以上

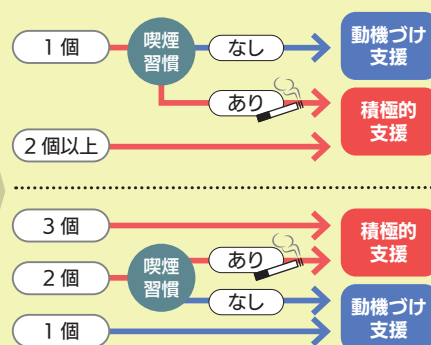
☑ 血糖

空腹時血糖（やむを得ない場合は随時血糖）100mg/dL 以上
または HbA1c 5.6% 以上

☑ 脂質

中性脂肪 150mg/dL（やむを得ない場合は随時中性脂肪
175mg/dL）以上または HDL コレステロール 39mg/dL 以下

左記のうち
あてはまるものが



※服薬中の方は特定保健指導の対象外です。 ※65～74歳の方は、積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

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。



目標

体重 ▲3kg
腹囲 ▲2cm

生活改善

・週4日は休肝日！
・週末はウォーキング！

途中経過

体重 ▲1.5kg
腹囲 ▲1cm

結果

体重 ▲4kg
腹囲 ▲3cm

目標達成!
目標達成!

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！

年に1回必ず受けよう！
特定健診

毎年、健診を受けましょう！

今年こそは早めに
健診を予約しよう



健診・人間ドックのご案内

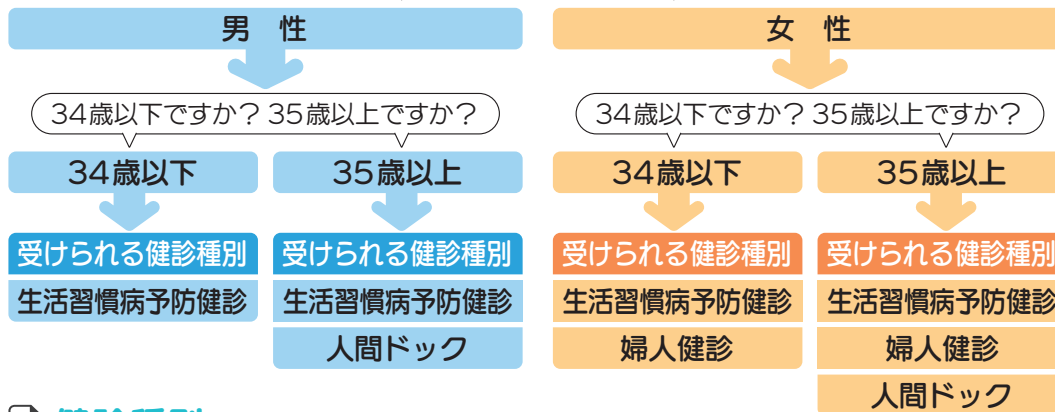
被保険者・被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていますか。

健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。

特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。当組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

受診可能な健診一覧

男性ですか？女性ですか？



健診種別

健診種別	健診内容	コース名	受診期間	婦人科 (乳房・子宮) 検査	受診者負担金
生活習慣病 予防健診	簡易的な健診 (胃バリウムや 便検査など一部の 検査の実施なし)	東振協 A2 コース	通年 予約方法は P15のA	希望者は 婦人科 (乳房・子宮) 検査が可能 追加負担なし	2,000円
	一般的な健診	直接 生活習慣病予防健診			3,000円
		東振協 B コース			3,000円
婦人健診	一般的な健診 婦人科 (乳房・子宮) 検査	直接 婦人健診	通年 予約方法は P15のA	コースに 含まれる	3,000円
	一般的な健診 婦人科 (乳房・子宮) 検査	東振協 秋の婦人健診	10月～2月 (受診日の指定不可) 予約方法は P15のB		3,000円
人間ドック	検査項目が 充実した健康診断	直接 人間ドック	通年 予約方法は P15のA	希望者は婦人科 (乳房・子宮) 検査が可能 追加負担あり	12,000円～
		東振協 D1 コース			



注意事項

- 上記のいずれかの健診は**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資格が切り替わってもご受診は**年度内1回限り**です。
- 受診日に当組合の資格を有していない方はご受診できません。
- 契約医療機関にて受診できない方は補助金を申請できる場合があります。ご受診前にP17をご覧ください。

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

予約方法 A

生活習慣病予防健診 婦人健診（直接契約） 人間ドック

当組合への申込等の
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から受診したい医療機関を選択してください。
お手元に、被保険者等記号・番号※がわかるものをご用意いただき、医療機関へ電話にて予約をしてください。
※記号・番号はマイナポータル・資格情報のお知らせ・資格確認書のいずれかでご確認ください。

医療機関へ、右記のことを
お伝えください。

- ☒ 「組合名」「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
コース名	東振協 A2 コース 東振協 B コース		東振協 D1 コース
	直接 生活習慣病予防健診	直接 婦人健診	直接 人間ドック

- Step 2** 医療機関から受診票、健診キットが届きます。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「マイナ保険証等※」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。
※マイナ保険証または資格確認書のこと
- 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。

健診結果の送付先			
	対象者	コース名	送付先
東振協	被保険者 (任継被保険者を除く)	A2 コース B コース	東振協より事業所へ送付
		D1 コース	
	任継被保険者・被扶養者	A2 コース B コース D 1 コース	東振協より自宅へ送付
直接	被保険者・被扶養者	生活習慣病予防健診 婦人健診 人間ドック	各医療機関から事業所、 または自宅へ送付

予約方法 B

秋の生活習慣病予防健診

当組合への申込み等の
手続きが必要です。

① オンラインによる申込み

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

※受診日は 9 月以降に確定します。受診日を
指定することはできません。

※詳しくは当組合 HP をご覧ください（6 月
中旬に HP 掲載予定）。

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。

② 紙による申込み

「秋の婦人生活習慣病予防健診申込書」（左）に必要な事項を記入の
うえ、下記まで直接お送りください。

送付先 〒170-0004 東京都豊島区北大塚 1-21-15
東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合
保健事業課 宛

締切日 6 月 30 日（月）必着

健診会場は 5 月頃に
HP で掲載予定です。

※受診日は 9 月以降に確定します。受診日を指定することはできません。
※詳しくは当組合 HP をご覧ください（5 月中旬に HP 掲載予定）。

組合名	東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合			コード	13-679
被保険者等	記号		番号		
被保険者氏名					
事業所名					
受診者	フリガナ				続柄
	氏名				1. 本人 2. 家族
	生年月日				
	住所				
	電話番号				
希望健診会場	会場コード		会場名		
子宮検査方法希望 (いずれかに○)	1. 自己採取法	2. 医師採取法	3. 希望しない		
乳房検査方法希望 (いずれかに○)	1. 超音波（エコー）		2. マンモグラフィー (対応会場のみ)		

東振協（東振協契約医療機関）検査項目表

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		○	○	○	○
	★ 最高／最低	○	○	○	○
聴 力		○	○	○	○
	★ 尿糖（定性）	○	○	○	○
糖 代 謝	★ 空腹時血糖	○	○	○	○
	★ Hb A 1 c	○	○	○	○
	★ 尿蛋白（定性）	○	○	○	○
腎 尿 路 系	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	総ビリルビン			○	
	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			○	
	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。

◆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。

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

10,000円
実費

3,000円
自己負担

= 7,000円
補助金額

生活習慣病健診で20,000円払った場合12,000円の補助

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 ④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 ⑤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7年3月31日までに受診され、各種健診補助金を請求される場合は令和7年5月末までにご提出ください。

の健診会場一覧表ではありません。

			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	△	△		△	△
3693-7240	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	△	△		△	○

的に指導を受けましょう！
(令和7年4月～予定)。

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」

	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 カ所 ※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] ④ 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	千代田区神田須田町 2-7-3 VORT 秋葉原BLD.7階	JR 秋葉原・神田 都営 岩本町
		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 アジュール竹芝 17階	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 ヒューリック青山外苑東通ビル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※1	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※2	新宿区新宿 7-26-9 フィオーレ東京	都営 東新宿
	台東区	(医) せいおう会 鶯谷健診センター※1	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※2	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)

※1 「鶯谷健診センター」と「新宿健診プラザ」では健診受診日当日に特定保健指導が利用できます。生活習慣改善のため、積極

※2 「フィオーレ健診クリニック」と「PL 東京健康管理センター」でも、新たに健診受診日当日に特定保健指導が利用できます



水都・大阪

② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失。現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

🕒 9:00～18:00（最終入館17:30）
📅 12月28日～1月1日
💰 大人1,200円、高校生600円
中学生以下無料（学生は要証明）
🌐 <https://www.osakacastle.net/>
※2025年3月31日までの👤および💵はHP参照

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大

阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛だった頃の面影も残っている。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進む。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

Information

アクセス

JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅

HPはコチラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO





⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🏠 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🏠 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonnomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🏠 無休(お盆、年末年始を除く)

6.0km
1時間30分
8,000歩



⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🏠 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、12月28日～1月4日)
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。



⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



見学

造幣博物館



造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🏠 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日、臨時休館あり
- 💰 無料

お土産

くいだおれ太郎布林



大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークな布林。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り / 1,296円(税込)
販売元:株式会社 太郎フーズ

Sightseeing



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。

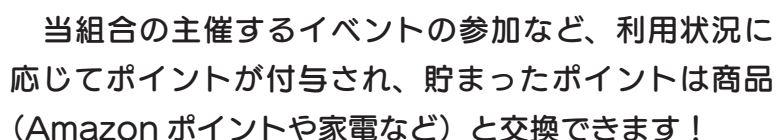


一般展望台

- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🏠 無休 💰 大人1,200円、子ども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>
- ※2025年3月31日までの🏠はHP参照

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

健康づくり事業のご案内



The screenshot shows the homepage of the 'Pep Up' website. A red callout box highlights the top navigation area, which includes the text '詳細は ホームページをご覧ください！' (For details, please see the homepage!). Below this, the website header features the 'Pep Up' logo, a navigation menu with items like '健康支援サービス' (Health Support Service), 'お問い合わせ' (Contact Us), and 'お問い合わせ' (Contact Us). A QR code is also visible. The main content area displays a list of services, including '健康支援サービス' (Health Support Service), '健康支援サービス' (Health Support Service), and '健康支援サービス' (Health Support Service). A mouse cursor is pointing at the 'お問い合わせ' (Contact Us) link in the navigation menu.

初回登録でもれなく 500pt 進呈！

今なら春の新規登録キャンペーン実施中！

ご登録がお済みでない方は
ぜひこの機会にご登録ください！

対象期間 令和7年4月8日(火)～15日(火)

対象期間中に新規登録していただくと、

通常の初回登録
500pt

+

キャンペーン
500pt

=

合計
1,000pt

の Pep ポイントを付与します！

対象者

被保険者・被扶養者（配偶者のみ）

登録方法

ご自宅に送付した初回登録案内ハガキをご確認ください。



ハガキを紛失された方はお電話もしくはメールで登録に必要な
本人確認用コードをお問い合わせください。

☎ 03-3576-3511（案内番号3番）

✉ 二次元コードを読み込んでメールを起動してください。▶▶▶



■ 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
新規登録キャンペーン	—	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
招待キャンペーン (令和7年度新規導入)	NEW —	不定期	期間限定で招待者と被招待者に招待成立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：初めて参加された方で、1日平均5,000歩以上 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：大会終了後のアンケート回答者の中から抽選で20名
スマホウォーク 年間表彰	—	年度末	スマホウォーク3大会すべてに参加された方の中から抽選で50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・お土産の配付)または 【配布型】条件クリアで賞品やPepポイント進呈 等
健診結果改善 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	カテゴリーごとに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。

禁煙サポートプログラム

当組合では2つの「禁煙サポートプログラム」をご用意しています！ぜひご参加ください。

対象者

被保険者・被扶養者

(株)リンケージに委託し、実施します。

募集期間

第一弾 令和7年4月1日(火)～4月30日(水)

募集人数

各プログラム先着10名ずつ



まずは手軽に禁煙してみたい方におすすめ

「禁煙サポートプログラム Lite 版」

自宅に配送されるニコチンガム(2週間分)もしくはニコチネルパッチ(1週間分)を使用して、

自己負担額 3,300 円で短期間禁煙にチャレンジするプログラムです。

POINT

- ★短期間でも禁煙に成功したという成功体験の積み重ねが卒煙につながります！
- ★禁煙補助薬服用中のサポートメールや6カ月間の継続支援サポートもあり、心強い！

本格的に禁煙を始めたい方におすすめ

「オンライン禁煙プログラム」

自己負担額 11,000 円*でオンライン上で **専門医の禁煙診療が受診(4回)**

でき、**禁煙治療薬***も自宅に配送してもらえます。

POINT

- ★治療中や治療後も10カ月間に渡って禁煙継続支援が受けられます！
- ※ニコチネル TTS 使用。プログラム募集時の流通状況によってはチャンピックス錠も選択可能です。
- ※禁煙達成者には、Pep ポイント 2,000pt 進呈します



申込方法等、詳細は健保ホームページの最新情報をご確認ください。

いつ始めても遅すぎない禁煙のメリット

長年たばこを吸っている人は、「今さら禁煙してもどうせ変わらない」と思っているのではないのでしょうか。でも実は、何歳で禁煙しても健康改善効果は期待できるのです。

禁煙すると健康改善効果はすぐに現れ、続けることで、徐々に体調不良の症状や病気のリスクが減っていきます。また、目覚めがよくなる、食事がおいしくなるなど、日常生活の中でさまざまなよい効果を実感できるほか、ニコチン切れや喫煙場所が見つからないことなどのイライラからも解放され、精神的にも安定します。

禁煙すると
こんな変化が

直後

周囲の人をたばこの煙で汚染しなくなる。

20分後

血圧と脈拍が正常値まで下がる。

24時間後

心臓発作の可能性が低くなる。

2週間～3ヵ月後

心臓や血管など、循環機能が改善する。

1年後

肺機能が改善する。※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患がある場合

2～4年後

虚血性心疾患、脳梗塞のリスクが低下する。

5～9年後

肺がんのリスクが低下する。

10～15年後

さまざまな病気のリスクが非喫煙者のレベルに近づく。



(参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「禁煙の効果」)

first call



オンライン医療相談サービス

「first call」のご案内

無料

「最近調子が悪いけど、医者に行くほどではないかも…」「産まれたばかりの子どものことで悩んでいる」など、ご自身やご家族の健康について相談しませんか？

24 時間、365 日、いつでも、どこからでも医師に匿名で相談できます。まずはご登録ください。

登録方法

STEP 1 専用アプリをダウンロード

iOS 版



Android 版



STEP 2 アプリから手順に沿ってご入力（ご登録）

※登録には「クーポンコード」が必要です。

※クーポンコードは「Pep Up」の記事、健保からのお知らせ「ご存じですか？無料オンライン医療相談サービス“ファーストコール”」に掲載しています。

※「Pep Up」のご登録がお済みでない方は P23 をご覧ください。

育児誌「赤ちゃんと！」

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 にご登録の被保険者・被扶養者（配偶者のみ）

※男性被保険者もお申込み可能です（被扶養者でない配偶者が出産された場合）。

申込方法

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の『【月次案内】育児誌「赤ちゃんと！」の無料配付について』よりお申込みください。

申込締切日

毎月 20 日

送付先

当組合に登録されているご自宅

※お引越しされている方は住所変更届をご提出ください。



実際の読者の声が当組合ホームページの新着情報でご確認いただけます！ぜひご覧ください！



ウォーキング事業

令和7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、歩数達成者には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もできます。



令和6年度の開催報告

◆春期 (5月2日～6月30日)

《参加人数》 個人：1,379名 チーム：849名

◆秋期 (10月21日～11月30日)

《参加人数》 個人：1,362名 チーム：863名

◆冬期 (1月21日～2月28日)

《参加人数》 個人：1,509名 チーム：951名

参加者からの声

- 楽しい企画で嬉しいです
- スマホウォークをきっかけに歩くことを意識し始めました
- 頑張ってポイントを貯めています

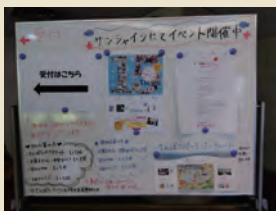
歩け歩け大会 (年2回)

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6年度の開催報告

春期

開催日：令和6年5月25日
場所：健保会館(大塚)
～サンシャイン60展望台 てんぼうパーク
参加人数：222名



秋期

開催日：令和6年10月19日
場所：高尾山 参加人数：320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。
皆さまのご参加を心よりお待ちしております！

■ 契約スポーツ施設「メガロス」 — 令和7年度新規契約しました！

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

利用種別

月会費利用

各店の定価月額より **1,100 円割引**
月に何回でもご利用できます。

都度利用

1,650 円 (1 回)
ご利用ごとに料金をいただきます。
※日比谷シャンテ店のみ **2,750 円 (1 回)**

申込方法

お近くのメガロス店舗でお手続きください。
ご持参いただくものは下記の通りです。
詳細は当組合ホームページをご覧ください。

	月会費利用	都度利用
健康保険証情報確認できるもの (★下記参照)	●	●
公的身分証明書	●	不要
月会費 2 カ月分	●	不要
キャッシュカードと届出印	●	不要



■ 契約スポーツ施設「ルネサンス」 — 直営クラブが増えました！

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

利用方法

会員証 1 枚で全国のルネサンスを
ご利用いただけます。
(提携クラブは 1 Day のみ)

申込方法

お近くのルネサンス店舗でお手続き
ください。ご持参いただくものは下記の
通りです。詳細は当組合ホームページを
ご覧ください。

	Monthly	1Day Plus	1Day
健康保険証情報確認できるもの (★下記参照)	●	●	●
会員証発行等事務手数料 1,650 円	●	●	●
月会費 2 カ月分	●	●	不要
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

●Monthly コーポレート会員
10,450 円 (月)

●1Day Plus コーポレート会員
3,410 円 (月)
月に 2 回利用できます

※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。



上記以外にも法人価格で利用可能な会員種別がございます。詳しくは、ルネサンス組合専用ホームページをご覧ください。



※施設は直営クラブと提携クラブがあります。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 1 Day 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。

★メガロス・ルネサンス共通「健康保険証情報確認できるもの」について

右記①～④のいずれかをご提示ください。①現行の健康保険証 ②資格確認書 ③資格情報のお知らせ ④マイナポータル内の健康保険証情報

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た日
- 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、クアルーム、リラックスルーム、シネマルーム、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)。

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://www4.fujikyu-travel.co.jp/free3/06-99_signaddisplay/view/php

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

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

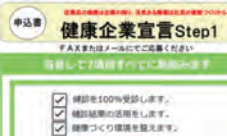
※保健指導等で外出している場合は対応できません。

◆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。

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。

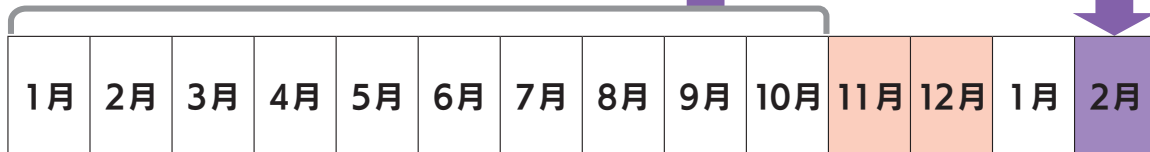
※医療費通知には、保険適用外の金額は含まれておりません。

「医療費のお知らせ」について

「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です。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P23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7年4月1日～令和8年3月31日)

※1泊あたりの宿泊費が補助金額を下回る場合は補助対象外となります。

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。

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7年4月1日～令和8年3月31日）
- 1泊あたりの宿泊費が補助金額を下回る場合

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、料金精算の **10 営業日前まで**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。

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 営業日前まで**）

※「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。



当健保組合が利用補助を行う保養施設のご紹介です。

保養所利用のご案内

詳細は
ホームページをご覧ください！

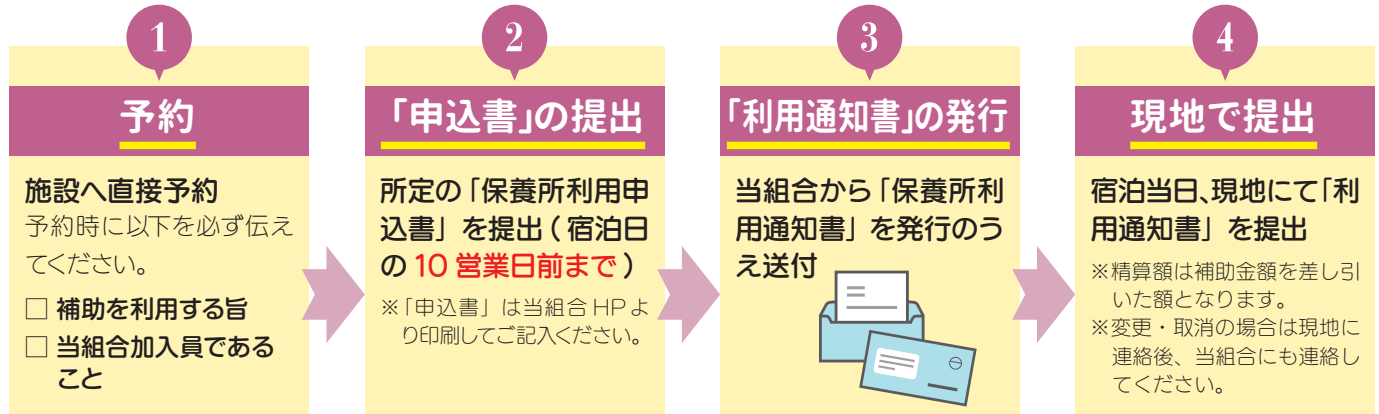


直接契約保養施設



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 営業日前まで** に当組合にご提出ください。

申込方法



施設一覧

▶ プリンسホテル

法人会員番号：prkeiyaku
パスワード：prkeiyaku3013
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		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	群馬県	かたしな高原ホテル	0278-58-2161
	明賀屋本館	0287-32-2831		かたしな高原チャイルドロッジ	0278-58-2161
	彩つむぎ	0287-31-1150	新潟県	舞子高原ホテル	025-783-3511 (予約受付専用)
千葉県	ブルーベリーヒル勝浦	0470-76-3400		むいか温泉ホテル	025-773-3311 (予約受付専用)
	大野荘	0470-68-5511		ニュー・グリーンピア津南	025-765-4611
長野県	白馬アルプスホテル	0261-82-2811	北海道	リブマックスリゾート函館 グリーンピア大沼	01374-5-2277

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)

<https://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

下記の保養所施設との契約は、令和 7 年 3 月 31 日で終了いたしました。

青巒荘、熱海シーサイド スパ&リゾート、ハイランドリゾート ホテル&スパ、ホテル マウント富士、舞子高原ロッジ

フレッシュな野菜やかわいらしいお花を寄せ植えして、簡単で見た目もおしゃれなベランダ菜園を始めてみませんか？
植え付ける季節や野菜の組み合わせによって、お手入れがラクに野菜作りを楽しめます。初心者でも始めやすくおすすめの、ベランダでできる寄せ植え菜園をご紹介します。

秋の種まき

ベビーリーフミックス

(ミズナ+コマツナ+シュンギクなど)

「サラダミックス」「ベビーリーフミックス」など、多種類の葉野菜の種がブレンドされたものを買ってまくと簡単です。ミズナなどアブラナ科の葉野菜は、春と秋に種まきができますが、病害虫の心配がない秋にまくのがおすすめ。収穫は株ごと抜かず、ハサミで葉を切り取ってサラダなどに！



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ミズナ、コマツナ、セリフォン、ペカナ、シュンギク、ターサイ(ミックス種)									種まき			収穫
	収穫											

リボンベジタブルをおしゃれに楽しもう



いつも捨てているニンジンや大根の切れ端を水につけて葉っぱを育ててみませんか。

再収穫も
観賞も
楽しめます！



野菜の花やハーブを飾れば、かわいいインテリアに。



切り取った豆苗の根元を棄て器に入れてディスプレイ。成長を見るのもおもしろい。



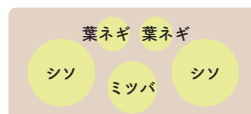
春～初夏の植え付け

薬味トリオ (葉ネギ+ミツバ+シソ)

少しあると料理が引き立つ香味野菜を寄せ植え。葉ネギはアブラムシがつきやすいのですが、シソと一緒に栽培すると、遠ざけることができます。葉ネギは根に共生する微生物の力で、土を殺菌したり病原菌を抑える効果があります。風通しのいい半日陰で育てましょう。

おすすめの

植え付け配置例



ミツバは多年草なので、植え付けると数年収穫が続きます。一年草のシソは、栽培終了したスペースにバセリの苗を植え付けると重宝します。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
シソ				植え付け			収穫					
葉ネギ				植え付け				収穫				
ミツバ			収穫	植え付け				収穫				



秋または春の植え付け

レタスミックス (リーフレタス+ビオラ)

野菜と一緒に花を寄せ植えすると、明るく華やかなベランダ菜園に。リーフレタスのまわりに、土をカバーするように育つビオラを配置すると、乾燥を防ぐマルチング[※]にもなります。

レタスは虫がつきにくいので、春、秋どちらから始めても OK です。

※ 土の水分や温度の調整、雑草対策などのために植物の株元の地表を覆うこと。



リーフレタス

ビオラ

ビニールテープのランドリーバッグをコンテナ代わりに。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
リーフレタス			植え付け						植え付け			収穫
			収穫									

空き缶や木のスプーンも活用



空き缶やジュースのバックなどの底に穴を開け、コンテナ代わりに野菜を植えてもかわいい。



アイスの棒や使い捨てのスプーンなどをプランツマーカに再利用。アクリル絵具などでペイントすればカラフルに！！

≡✉ おたよりありがとうございました！ あなたの2025年やってみたいことは？



✉ **Sさん** | 60代 本人

バイクツーリングで四国一周

✉ **Kさん** | 50代 本人

去年から始めた禁煙を継続したいです

✉ **Mさん** | 70代 本人

道の駅 30 件クリア

✉ **Tさん** | 30代 本人

投資の勉強

✉ **Kさん** | 50代 家族

毎日機嫌良く過ごす

✉ **Kさん** | 40代 本人

ホットヨガ！で癒されたい♪

✉ **Tさん** | 40代 本人

ポーカー世界大会へ出場

✉ **Mさん** | 30代 本人

ホテルステイ

✉ **Sさん** | 50代 本人

大谷翔平を生で観る

✉ **Wさん** | 40代 本人

国家資格に合格します！

✉ **Mさん** | 50代 家族

家庭菜園

✉ **Aさん** | 20代 本人

ふるさと納税！

✉ **Kさん** | 50代 家族

美文字を目指す

✉ **Iさん** | 40代 家族

家族でキャンプ

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 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 2025 年春の歩け歩け大会は？

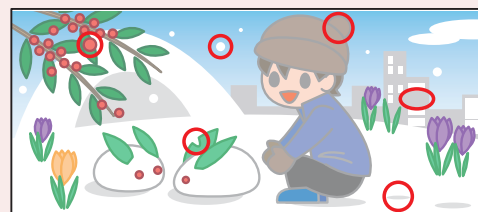
A ① 2 拠点開催 ② 3 拠点開催



© スカイネットコーポレーション

前回の答え

① まちがい探し ② 6カ所



① 誌面クイズ
② 自己負担額 3,300 円

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。Pep Up については本誌 P22 ~
23 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 ひとこと（健康のために気を付けていることは？）
 - ④ アンケート
- ※③ひとことは、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11日（日）

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。

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、当組合と事業主の間で「健診結果等情報提供に係る覚書」を締結した場合に限りです。

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していただきます。

データによる提供

「健診結果等情報提供に係る覚書」を当組合と事業主の間で締結

紙による提供

「健診結果報告書発行依頼書」を（社）東京都総合組合保健施設振興協会に提出

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しています。

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。



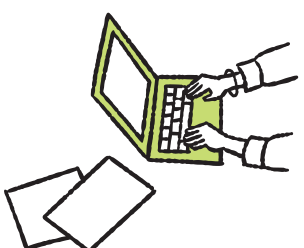
東京屋外広告
ディスプレイ健康保険組合
個人情報相談窓口（総務課）
☎ 03-3576-3511
（案内番号 4 番）

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	- 被保険者資格の確認、被扶養者の認定並びに資格確認書等の発行管理 - 保険給付及び付加給付の実施 - 番号法に定める利用事務	- 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	被保険者等資格等のデータ処理の外部委託
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 	- 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 - コラポ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
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 	- レセプトデータの内容点検・審査の委託 - レセプトデータの電算処理のためのパンチ入力、画像取込み処理の委託 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 	- 医療費分析、ジェネリック利用促進通知及び医療費通知に係るデータ処理等の外部委託 - 健康保険組合連合会本部における医療費分析事業への参画
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	第三者求償事務において、保険会社・医療機関等への相談又は届出等
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。

春の歩け歩け大会を開催します!

春の歩け歩け大会を開催します! 今回は初の2拠点開催!!

お申込みいただいた方に事前にチケットを配付し、
好きな日に自由にウォーキングしていただきます。

第1弾・第2弾、両方のご参加も可能です!

今回は初の
2拠点開催!!

第1弾

よこはま動物園ズーラシア

日程 令和7年5月23日(金)～6月1日(日)
期間中、好きな日にご参加ください。

特典 ズーラシア 入園券

第2弾

葛西臨海公園・水族園

日程 令和7年5月30日(金)～6月8日(日)
期間中、好きな日にご参加ください。

特典 葛西臨海水族園 入園券

参加費はいずれも無料!

参加後に【写真送信】+【アンケートにご回答】いただくと、抽選会にエントリーできます!

1～3等賞 30名様 ※外れてしまった方にも漏れなくPepポイントをプレゼント!

「Pep Up」より事前のお申込みが必要です。

※未登録の方は、この機会にぜひご登録ください(P22参照)。

詳細は、健保ホームページの最新情報をご覧ください。

2拠点申込み
大歓迎

スマホウォーク・春 参加者募集!

テーマは「にゃんたハッケヨイ」

～毎日歩いて猫力士たちを倒していこう!～



開催概要

エントリー期間

4月1日(火)～4月30日(水)

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で、
1日平均5,000歩以上

>>> 500pt

個人賞

・1日平均5,000～7,999歩 >>> 300pt

・1日平均8,000歩以上 >>> 800pt

開催期間

5月1日(木)～6月30日(月)

チーム賞

チーム平均8,000歩以上

>>> 300pt

健歩賞

1日平均8,000歩以上の
方の中から抽選で20名

>>> 2,000pt

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

>>> 300pt

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。

チーム(2～5名)で挑戦すれば
ダブルでPepポイントGet!!

さらに、ポイント獲得のチャンス!