

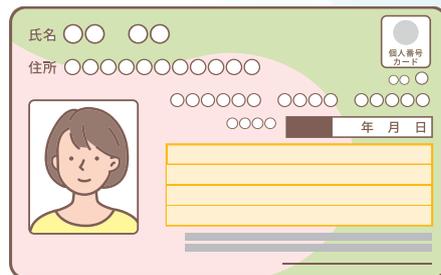


「マイナ保険証」への切り替え、 もう済ませましたか？

令和7年12月1日で、
従来の保険証は使えなくなります



保険証



マイナンバーカード



マイナ保険証は

こんなに便利！

- 💡 医師等が薬や特定健診情報を確認できるので、データに基づいたよりよい医療が受けられる！
※患者の同意が必要です。
- 💡 事前の申請がなくても、高額な医療費の窓口負担が軽減される
- 💡 医療費控除の申請がスムーズに
- 💡 転職してもずっと保険証として使える

P4-5では、マイナ保険証の準備の進め方をわかりやすく紹介しています。
使い方が不安な方も、ぜひご覧ください！



受診者数増えています

健診を受けていない方は 早めにご予約ください！



今年の健診は受けましたか？

毎年定期的に受診することで生活習慣病の予防や病気の早期発見につながります。
病気で治療中または服薬中の方、定期的に検査を受けている方も年に1回、
体全体の状態をチェックするため、健診を受診しましょう。



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
① 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) 一部実施なし	東振協 A2 コース	通年	希望者は 検査可能 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
② 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		コースに 含まれる	3,000 円
③ 人間ドック	検査項目が充実した 健康診断 ※ 35 歳以上限定	直接 人間ドック	希望者は 検査可能 追加負担あり	12,000 円～	
		東振協 D1 コース			

健診の 予約方法

- (1) 当組合ホームページの契約医療機関一覧表から受診したい医療機関を選んでください。
- (2) 被保険者等記号・番号を確認のうえ、医療機関へ電話で予約をしてください。

※被保険者等記号・番号は、マイナポータル・資格情報のお知らせ・資格確認書・お手元の保険証からご確認いただけます。

医療機関へ 伝えること

「組合名」、「被保険者等記号・番号」、「氏名」、
「健診希望日」、「健診の種類」、
「婦人科検査の追加有無（女性のみ）」

契約医療機関
一覧表はこちら



パート・アルバイト先や自治体などで健診を受けられた被扶養者の方へ

健診結果を当組合にご提供ください

健保組合は、法律によって 40 歳以上の加入者に対して毎年「特定健診」を実施し、その結果を国へ報告することになっています。

パート先や市区町村など、当組合の補助を利用せずに健診を受けられた方は健診結果をご提供ください。
ご提供の方法など詳細は当組合HPをご確認ください！

特定保健指導の
対象となった方へ

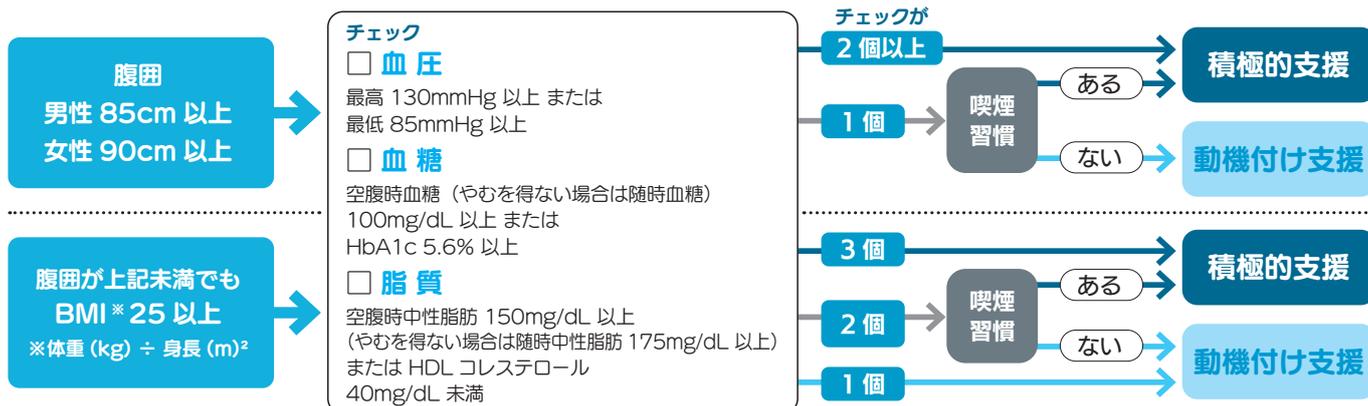


「特定保健指導」で、 健康を取り戻す一歩を！

健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、特定保健指導（以下、特保）の対象となります。特保では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたの状況に合わせて、アドバイスとサポートをします。ご自身の健康を取り戻す機会と捉え、ぜひご参加ください。

特保の対象者

40～74歳の方で、健診の検査項目のうち、下記の項目に当てはまる方



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特保の対象外です。
また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

特保のメリット



- ◆ 自己負担なしで受診可能！
- ◆ 病気※の予防になる！ ※主に生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症）
- ◆ 無理なく痩せるコツを教えてもらえる！
- ◆ 将来の医療費の節約に繋がる！

特保の受診方法

健診の当日に特保を受けたい方

特保の対象となった場合、医療機関のスタッフより、ご案内がございます。ご案内の場所にて特保を受けてください。

健診の当日に指導を受けることができる
医療機関

- 鶯谷健診センター
- 新宿健診プラザ
- PL健康管理センター（人間ドックのみ）
- フィオーレ健診クリニック（人間ドックのみ）
- 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）

※当日特保を受診した場合でも、案内ハガキは届きます。

上記以外の医療機関で受けたい方

特保の対象となった方へは、当組合から事業所を通して案内ハガキをお送りしています。次の2つから、1つをお選びいただき、お申し込みください。

東振協

対面または事業所出張（2人以上の場合）がメインです（希望によりオンライン指導も選択可）。事業所ご担当者にお申し出のうえ、「特定保健指導実施申込書」をご提出ください。

オクタウェル

オンライン指導がメインです。案内ハガキの二次元コードからお申し込みください。

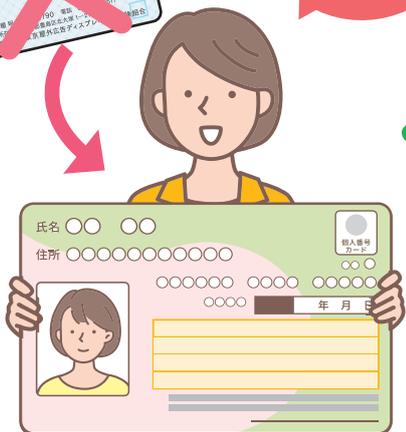
送付時期は当組合 HP
「新着情報」でお知らせします！

【予告】 ウェルエットを受けてみませんか？

ウェルエットとは、管理栄養士から食事や運動などのアドバイスを無料で受けられるプログラムです。令和6年の健診結果から、対象者を抽出し、令和7年10月頃にご案内をお送りいたします。ご案内を受け取られたら、ぜひご参加ください。

令和7年12月2日以降

今すぐ
マイナ保険証に
切り替えを!

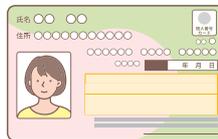


従来の保険証は 使用できなくなります

従来の保険証は、令和6年12月1日までで発行が終了し、
令和7年12月2日以降は使用できなくなります。
下記のチャートを参考に、**現在の受診方法と状況を確認し、
早めにマイナ保険証のご準備をお願いいたします。**

START

マイナンバーカードを持っている



はい
(持っている)

いいえ
(持っていない)

保険証の利用登録をしている

当組合の保険証を
持っている



はい
(利用登録をしている)

いいえ
(利用登録をしていない)

はい
(持っている)

いいえ
(持っていたが紛失や氏名変更)
した/ 令和6年12月以降加入
のため交付されていない

A

B

C

D

マイナンバーの提出にご協力ください

医療機関では、マイナ保険証の利用時だけでなく、従来の保険証を提示した場合でも、
オンラインで加入資格を確認する「オンライン資格確認」を導入しています。

しかし、**健保組合にマイナンバーが提出されていないと、この確認が行えず、受付に時間がかかるなどの不都合が生じることがあります。**

スムーズな手続きのためにも、当組合への加入時には、マイナンバーを会社へ提出して
いただくようお願いいたします。



当組合の「マイナンバー届(個人番号届)」は、ホームページよりダウンロードください。

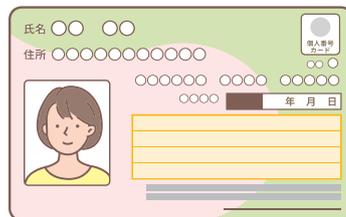
<https://www.sign-ad-displaykenpo.or.jp/member/application/form.html>



A マイナ保険証

今後は、マイナ保険証による受診が基本となります。

マイナ保険証が使えない医療機関を受診するときは、「**マイナ保険証+資格情報のお知らせのセット**」で受診できます。



マイナ保険証
+
資格情報のお知らせのセット



「資格情報のお知らせ」は資格取得時に交付します。今後、被保険者等記号・番号は「資格情報のお知らせ」をご確認ください。マイナポータルからダウンロード可能です。

資格情報のお知らせの取得方法

マイナポータルから

スマートフォンアプリのマイナポータル (ログイン)

- ▶ 「健康保険証」
- ▶ 「資格情報をPDFで保存」
- ▶ ダウンロード



電子証明書の有効期限にご注意を!

- マイナンバーカードの有効期限は10年 (未成年者は5年) ですが、**電子証明書の有効期限は5年**です。有効期限の2～3カ月前に市区町村から「通知書」が届きますので、必ず更新手続きを行ってください。

B 利用登録をしてマイナ保険証を使用

今後はマイナ保険証での受診が基本となりますので、お早めに利用登録をお願いします。

保険証利用の登録は
右のいずれか
で
できます



医療機関窓口のカードリーダー

受付時に
簡単に
できます!



マイナポータル

スマホで
簡単!



セブン銀行 ATM

利用登録方法の
詳細はこちら



C 従来の保険証

令和7年12月に
廃止されます

現在お持ちの保険証は経過措置期間中 (令和7年12月1日まで) は利用可ですが、それ以後は使用できなくなります。



D 資格確認書

マイナ保険証をお持ちでない方に対し、令和7年11月頃に一斉交付します。有効期限が設定され更新の必要があるなど一定の制限があります。

準備は
お早めに!

令和7年12月1日までに、マイナ保険証をご準備ください!



申請から交付まで
1~2カ月
かかります!

① マイナンバーカードの申請・受け取り

※申請方法は以下から選択



スマホから パソコンから

オンライン申請



証明写真機
から



郵送



- ①ハガキが届く
- ②受け取りに行く

② 保険証利用登録

上記 B を参考に
登録してく
ださい。

マイナンバー
カード
総合サイト



「健康スコアリングレポート(健康の通信簿)」で 当組合の健康課題が明らかに!

当組合の加入者の健康状態などを全組合平均や業態平均と比較して「見える化」した健康スコアリングレポート。事業主の皆さまと共有し、より効果的な健康づくりの取り組みを進めます。

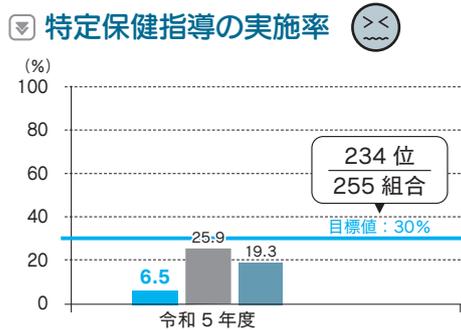
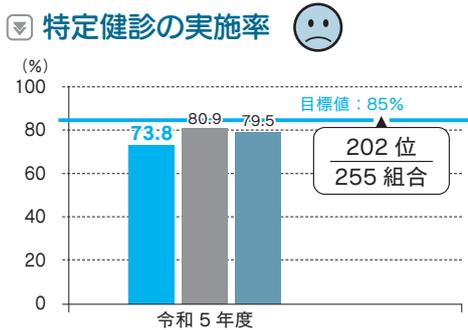
顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好」から「不良」の5段階で表記しています。

特定健診・特定保健指導が低調!!

総合組合順位 233位 / 255組合
全組合順位 1,301位 / 1,374組合

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均



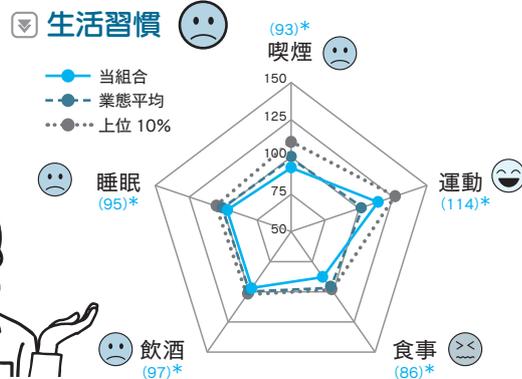
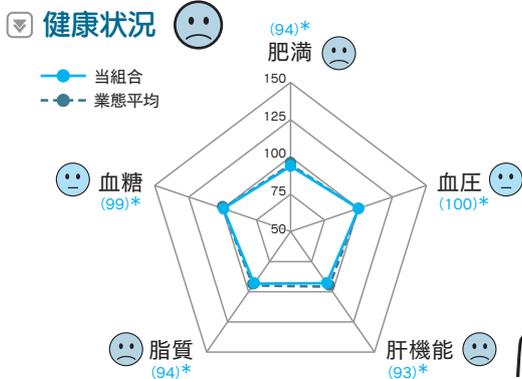
当組合は、平均を大きく下回る結果となっています。将来の健康のために、年に1回特定健診を受診し、該当者は保健指導を受けましょう!

⇒ 今年の健診を受けていない方は、P2をご覧ください

健康状況・生活習慣

健康状況(肥満・血圧・肝機能・脂質・血糖の生活習慣病リスク保有者の割合)、生活習慣(喫煙・運動・食事・飲酒・睡眠のリスク保有者の割合)を、それぞれ平均と比較しています。

[全組合平均: 100] *数値が高いほど、良好な状態



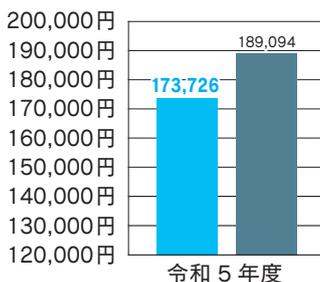
※令和5年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※生活習慣データは一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。

健康状態は平均を下回りました。特に肝機能・脂質・肥満の項目で改善が必要な結果に。将来の病気を防ぐために、食生活や運動など、日々の生活習慣を見直しましょう!

運動習慣は平均を大きく上回った一方、その他の生活習慣は平均を下回る結果に。日々の生活習慣を少しずつ見直して、より健やかな毎日を目指しましょう!

医療費

全組合平均と比較した指数は「0.92」で、1人あたり医療費は全組合平均よりもやや低い水準となりました。



当組合 1人あたり医療費
性・年齢補正前の当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費

全組合平均 (性・年齢補正後標準医療費)
全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費

1より高いほど医療費が高い

性・年齢補正後
組合差指数
0.92

〈参考〉医療費総額

当組合
14,149 百万円

ジェネリック医薬品の利用をご検討いただくなど、引き続き医療費の節減にご協力をお願いします。



皆さまが健康を維持できれば、結果的に医療費の増加抑制にもつながります。

*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。



子ども版

上手な医療のかかり方

お子さんやお孫さんが熱を出したり、ケガをしたりすると、
どうしたらいいか迷うと思います。
大切なお子さんやお孫さんを守るために知っておきたい、
上手な医療のかかり方をご紹介します。

熱が出たら
夜中でも病院に
行ったほうがいい？

まず#8000に相談しましょう。

夜間・休日は医療提供体制が十分でなく、検査ができなかったり、薬を処方してもらえないこともあります。緊急性が高くなければ、家で様子を見て、診療時間内に受診したほうがよいかもしれません。判断に迷ったら、全国同一の電話番号「#8000」をご利用ください。小児科医・看護師が相談にのってくれます。
※全国で実施していますが、開設時間がお住まいの地域で異なります。

念のために
抗生物質をもらって
おくと安心？

かぜに抗生物質は効きません。 抗生物質は本当に必要なときだけに。

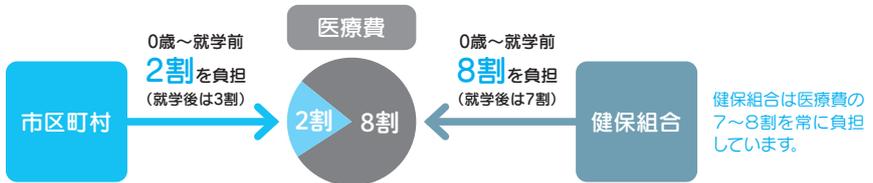
かぜはウイルス感染によるものです。抗生物質は細菌をやっつける薬なので、かぜには効きません。抗生物質を不適切に服用すると、薬剤耐性菌が増え、抗生物質が効かない病気がひろがってしまいます。抗生物質をねだったり、親の判断で使うのはやめましょう。



子どもの医療費は
タダだから、
気軽に受診してOK？

医療費の8割は健保組合が負担しています。 健康保険料UPにつながらないように適正受診を。

子どもの医療費の窓口負担が無料または低額なのは、8割を健保組合が負担し、2割の自己負担分を市区町村等が助成しているからです。タダだからと必要以上に病院にかかれば、健保財政が悪化し、みなさんの健康保険料の引き上げにつながりかねません。適正受診にご協力ください。



オンライン医療相談サービス

first call

登録方法

- ① 専用アプリをダウンロード iOS版 Android版
- ② アプリを起動し、手順に沿ってご入力(登録)

※登録に必要なクーポンコードは「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未登録の方はP8をご覧ください。

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

国が実施する電話相談事業もご活用ください

- #8000 (子ども医療電話相談) …… お子さんやお孫さんの急な体調不良の場合に小児科の医師や看護師に相談できます
 - #7119 (救急安心センター事業) … 大人の急病等で救急車を呼ぶか迷った際に医師や看護師、相談員に相談できます
- ※一部実施していない地域があります。

重要

令和8年2月より、電子通知へ移行します



医療費通知は、「紙」から「PepUp」へ



当組合ではこれまで、毎年2月に「医療費通知(医療費のお知らせ)」を紙でお届けしていましたが、令和8年2月からPep Upでの電子通知に移行となります。これに伴い、紙での発行は原則廃止いたします。

Pep Upでは、世帯全員分の医療費情報を月単位で確認できるほか、PDFでの保存も可能です。確定申告の際には、e-Tax対応のデータ(XML形式)の出力も可能です。

注意 確定申告には、11～12月分(柔道整復費は10～12月分)の領収書が必要です

医療費情報が更新されるタイミングは、**受診月の4カ月後の下旬頃**です(例:10月分は翌年2月下旬頃)。確定申告の際には、11～12月分の領収書が必要になりますので、保管をお願いいたします。

※確定申告の「医療費控除等」の詳細は、最寄りの税務署にお問い合わせになるか、国税庁HPをご確認ください。
※確定申告にかかる領収書は、自宅で5年間は保管しておく必要があります。

健康ポータルサイト



新規登録方法

こちらを読み取ってください



またの名を…
医療費通知確認サイト
登録してね!



Step 1

「本人確認コード」が記載された**登録内容通知ハガキ**をお手元に準備

登録内容通知のハガキが見当たらない場合は、**お電話**もしくは**メール**で登録に必要な本人確認コードをお問い合わせください。

☎ 03-3576-3511 (案内番号 3番)

✉ 右記の二次元コードを読み取ってメールを起動してください。



Step 2

メールアドレスと任意のパスワードを登録

Step 3

本人確認コード・生年月日を入力

PepポイントはAmazonポイント等に交換可能!



今なら
秋の新規登録
キャンペーン
実施中!

対象期間 **令和7年9月9日(火)～16日(火)**

対象期間中に新規登録していただくと、通常の初回登録ポイント**500pt + キャンペーン500pt = 合計1,000pt**のPepポイントを付与します!
※キャンペーンポイントは後日付与。

「医療費通知」確認以外にも便利な機能がいっぱい!

- ♥ 健診結果の閲覧 / 「カラダの年齢 健康年齢」を算出
- ♥ お薬の記録 (お薬手帳) ♥ 日々の歩数やバイタルの管理 他多数あり

詳しくは
Pep Up
ハンドブックを



新たに取得された事業所をご紹介します！

健康企業宣言[®] 銀の認定

おめでとうございます！



加入事業所と健保組合が連携して従業員の健康づくりを推進する「健康企業宣言」。今回は「健康企業宣言 銀の認定」を取得された株式会社サイリスのご担当者、その取り組みについてお話を伺いました。

株式会社サイリス

東京都千代田区神田淡路町二丁目 6 番地 神田淡路町二丁目ビル7 階

業務内容等

ドラッグストアやディスカウントストア、その他専門店をチェーン展開するお客様や学習塾、介護・福祉施設等の全国に展開している店舗・商業施設の設備管理を行っています。



- 取締役 総務人事部 部長 **今野 比呂美**さん(左)
- 総務人事部 課長 **川添 由利子**さん(中)
- 総務人事部 係長 **石建 早規**さん(右)
- 総務人事部 主任 **船木 千馨**さん(右から2番目)
- 総務人事部 企画部 主任 **平野 綾佳**さん(左から2番目)

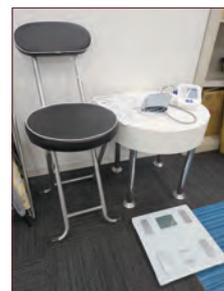
「健康企業宣言」に取り組んだきっかけは？

近年の社会問題として、メンタルヘルス不調者、生活習慣病患者の増加、少子高齢化による労働人口の減少等が挙げられますが、これらにおける企業の労働力の維持、確保はますます重要な課題であると認識しています。当社では健康経営の取り組みを通して、従業員のパフォーマンスの向上と、人材の安定的な確保を図りたいと考えました。

具体的な取組内容を教えてください。

以下のような取り組みを実施しています。

- 健康診断・40歳以上の人間ドックの受診料補助。受診予定日を管理し、未受診者には受診勧奨
- 各支店に血圧計と体組成計を設置。健保組合の健康ポータルサイトPep Upでの数値管理を推奨
- 健康情報誌「HealthySILIS」を創刊し、健康情報を配信
- 全社員参加でのウォーキングイベント等の社内イベントの開催



血圧計・体組成計設置風景(本社)

どんな成果やメリットがありましたか？

以下のような成果がありました。

- 健康診断や人間ドックの受診勧奨を徹底したことにより、受診率 100%を維持。特定保健指導の受診率も向上
- 健康情報誌の定期配信を通じた従業員の健康意識の向上
- ウォーキングイベントを実施し、運動機会を提供。目標である 1 日平均 7,000 歩以上の達成者 60%以上に

これから「健康企業宣言」に取り組む事業所へのアドバイスをお願いします。

取組項目が多く、何から始めるべきか悩むこともあると思いますが、健保組合の協力を得ながら、小さな目標から着実に一つずつ取り組みを行うことが大切だと思います。

最後に一言コメントをお願いします！

健保組合主催のスマホウォークや歩け歩け大会等のウォーキングイベントも積極的に案内し、運動習慣の定着を図りたいと思います。

健康情報誌「HealthySILIS」



社内イベント(ボウリング大会)

お気軽に保健事業課へご相談ください。

03-3576-3511 (案内番号 3 番)

詳細は当組合ホームページ健康企業宣言のページをご覧ください



令和6年度

決算がまとまりました

令和6年度の決算が承認されましたので、ご報告いたします。

健康保険（一般勘定）

支出が増加する中、保険料収入の伸びにより10億円超の経常黒字を維持

収入	総額	274億4,286万円	経常収支	256億9,048万円
支出		250億306万円		246億4,538万円
収支差引		24億3,980万円		10億4,510万円

（決算基礎数値：被保険者数 56,752 人・平均標準報酬月額 339,102 円）

〔決算の概要〕

その他 2.2 億円 ● 国庫負担金、国庫補助金、出産育児交付金、雑収入
 財政調整事業交付金 3.6 億円 ● 高額な医療費が発生したときに健保連から交付される助成金
 繰越金・繰入金 9.9 億円 ● 前年度決算からの繰越金・積立金からの繰入金
 調整保険料収入 3.4 億円 ● 健保組合間の財政調整のための別枠保険料収入



収入 健保組合の主な収入源で、皆さんから納めていただく保険料は、被保険者数や給与水準の安定した増加により、255 億 3,240 万円（前年度比＋9 億 3,128 万円）となりました。

支出 対する支出は、皆さんの医療費にあてられる保険給付費が 127 億 7,416 万円（前年度比＋1 億 1,007 万円）、高齢者医療制度を支えるために国に拠出する納付金が 106 億 5,729 万円（同＋8 億 1,184 万円）と、いずれも増加しました。また、疾病予防などを目的とした保健事業費には 8 億 6,877 万円を計上し、各種事業を実施しました（次ページ参照）。

収支状況 実質的な収支状況を見る経常収支で 10 億 4,510 万円の黒字となりました。令和 6 年度は、納付金が増加したものの、保険料収入が増加したことで安定的な財政運営を維持することができました。しかし、今後は高齢化等の影響で納付金のさらなる増加が見込まれており、健保財政は決して楽観できる状況ではありません。なお、決算残金 24 億 3,980 万円のうち、14 億 3,950 万円を別途積立金へ追加積み立て、残りを次年度への繰越金とし、将来の支出増加に備えます。

介護保険 (介護勘定)

収入総額

30億6,019万円

支出総額

29億74万円

収支差引

1億5,945万円

(決算基礎数値：第2号被保険者数 36,535人・平均標準報酬月額 376,183円)

〔決算の概要〕

収入
30.6億円



繰越金 1.8億円

支出
29.0億円



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。

令和6年度は介護納付金として国に納めた額29億57万円に対し、介護保険収入28億7,691万円となり、収入不足が生じましたが、前年度からの繰越金で補てんいたしました。収支差引額1億5,945万円のうち、1億4,799万円を次年度への繰越金とし、残額を準備金へ追加積み立てしました。

令和6年度に実施した

保健事業

特定健康診査事業

- 特定健康診査(年間) …27,597名受診

特定保健指導事業

- 動機付け支援… 対象者 2,268名 実施者 179名
- 積極的支援… 対象者 3,434名 実施者 225名

保健指導宣伝

- 健康ポータルサイト「Pep Up」(年間)
- ホームページ
- 機関誌「活」の発行(4月・9月・1月)
- 健康管理委員事業の開催
 - 「算定基礎届の手引き」配布(6月)
 - 健康講座(10月)
- 医療費通知の配布(2月)
- 「医療費のお知らせ」を作成し、事業所経由で配布年間45,832枚
- 「ジェネリック医薬品利用促進通知」を対象者へ「Pep Up」にて配信(3カ月ごと)
- データヘルス計画
 - 当健保組合の特徴と傾向を分析した計画を実施
 - 重症化予防(生活習慣病)を目的とした治療放置者への受診勧奨通知、および希望者へ個別保健指導を実施

疾病予防

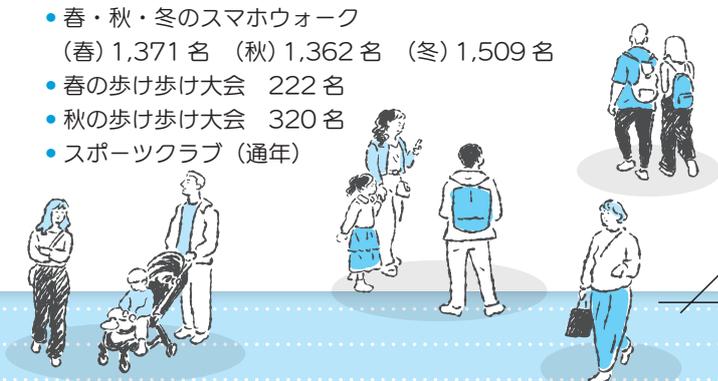
- 生活習慣病予防健診 …… 33,319名
- 東振協婦人生活習慣病予防健診(秋) …… 902名
- 人間ドック …… 6,546名
- 婦人健診 …… 1,422名
- 遠隔地被保険者各種健診補助金 …… 1,941名
- 被扶養者各種健診補助金 …… 3,128名
- インフルエンザ予防接種補助金(10月～1月)… 12,716名
- 若年者のメタボ予防のための保健指導 …… 1名
- 禁煙サポート …… 25名

健康づくり

- 契約保養所利用料補助 …… 484名

体育奨励事業

- 春・秋・冬のスマホウォーク
(春)1,371名 (秋)1,362名 (冬)1,509名
- 春の歩け歩け大会 222名
- 秋の歩け歩け大会 320名
- スポーツクラブ(通年)



初の2拠点開催!!

春の歩け歩け大会を開催しました!

第1弾 よこはま動物園ズーラシア

開催期間 令和7年5月23日(金)
~6月1日(日)

申込数 530名



チーター



キリン



ニホンザル



ホッキョクグマ



インドゾウ



オカピ

初となった2拠点開催!

開催期間中は、あいにく天候に恵まれない日もありましたが、動物に癒やされたり、
汐風を感じながらウォーキングでリフレッシュしたりと、皆さま思い思いに
楽しんでいただけましたようです。

ご参加いただき、ありがとうございました!

第2弾 葛西臨海公園・水族園

開催期間 令和7年5月30日(金)
~6月8日(日)

申込数 641名



観覧車



西なぎさ



クリスタルビュー



観覧車



西なぎさ



クリスタルビュー

次回の大会は秋を予定しています。
皆さまのご参加をお待ちしております!



詳しくは裏表紙をご覧ください

📧 おたよりありがとうございました！

あなたの健康のために気を付けていることは？



☑️ **Sさん** | 30代 本人

在宅勤務時の椅子をバランスボールに変えてみました。

☑️ **Yさん** | 60代 本人

高血圧なので、塩分を控えめにしています。

☑️ **Nさん** | 50代 本人

スマホウォークの影響を受けて、出勤時には10,000歩以上を歩くように心がけるようになりました。

☑️ **Nさん** | 50代 家族

青汁を飲むこと。

☑️ **Sさん** | 30代 家族

夕食の時間を早くする。

☑️ **Uさん** | 30代 家族

ストレスをためない、これに尽きる。

☑️ **Aさん** | 40代 家族

たんぱく質をとる。

☑️ **Yさん** | 60代 本人

ゴルフはカートに乗らずに歩いてラウンドしてます。

☑️ **Kさん** | 40代 本人

睡眠時間をとる。子どもと一緒に寝る。(21時目標！)

☑️ **Sさん** | 50代 本人

なるべく階段を使う。

☑️ **Sさん** | 20代 本人

早寝早起き、野菜ジュースを飲む。

☑️ **Aさん** | 40代 家族

腸活を怠らない！

☑️ **Uさん** | 70代 本人

クヨクヨしたり、後悔するなどネガティブに考えず、ポジティブ思考を心がけている。

☑️ **Wさん** | 30代 本人

食事のときは血糖値の急上昇を防ぐため、野菜から食べるようにしている。

回答者全員に
Pepポイント
「100pt」

まちがい探し ⑤ 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 健康ポータルサイト Pep Up で医療費通知を確認できる？

A ① 確認できる ② 確認できない

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 P8 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（最近幸せを感じたことは？）
 - 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 10月13日（月）

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
しています！



©スカイネットコーポレーション

前回の答え

まちがい探し ① 5カ所



誌面クイズ

① 2 拠点開催

たくさんのご応募
ありがとうございました



実施時期が1月▶▶9月に変わります

9月に被扶養者の資格確認調査を実施します

当組合では、被扶養者として認定されているご家族について、引き続きその資格があるかを確認する調査を毎年行っております。

被扶養者の医療費は、皆さまから納めていただいている保険料収入で補っていることから、一定の条件を満たした方のみ被扶養者となることができます。

当組合の健全な運営のため、皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

※毎年1月に実施していた調査が9月に変更となりました。



対象者

- 当組合においてマイナンバーを活用した情報連携を用いて一次審査を行い、その結果により調査が必要と判断された19歳以上の被扶養者（平成19年4月1日以前生まれの方）

※令和7年4月1日以降に認定を受けた方・令和6年度の調査対象者を除く

実施方法

- 1 9月に勤務先を通じて「被扶養者資格確認調査票」が配付されます。
- 2 記載されている必要書類（例：非課税証明書、源泉徴収票のコピーなど）をご用意ください。
- 3 「被扶養者資格確認調査票」と上記の必要書類を併せて勤務先の担当者様へご提出ください。

提出期限

令和7年10月23日（木）必着

※期限までに提出がない場合、対象者の方の資格は削除となります。必ずご提出ください。

令和7年10月から、被扶養者の認定基準が変更されます

被扶養者の認定基準について、19歳以上23歳未満の方（配偶者を除く）を対象として、年間収入要件が130万円未満から150万円未満に引き上げられます。



対象者	19歳以上23歳未満の方（配偶者を除く） ※12月31日時点の年齢
収入基準	年収130万円未満 → 150万円未満（月額12.5万円未満）
適用開始	令和7年10月1日以降の認定から適用

※配偶者や上記以外の年齢層は、従来どおり「年収130万円未満（60歳以上または障害のある場合は180万円）」が基準となります。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年の冬も流行が見込まれるインフルエンザ。
予防接種補助を利用して、感染症予防に努めましょう。



- 対象者** 接種日当日に資格のある被保険者・被扶養者
- 接種期間** 令和7年10月1日（水）～令和8年1月31日（土）
- 補助額** 上限 2,000円（年度内1名につき）

※接種料金は医療機関によって異なります。

※お住まいの自治体より補助がでていた場合、2,000円を上限とした実費分を補助します。

接種方法

東振協契約医療機関で接種する場合

- (1) 当組合ホームページ「インフルエンザ予防接種補助」のページの「医療機関一覧表」から病院を選び、電話にて予約します。
- (2) 接種当日までに東振協ホームページより「利用券」を発行します。
- (3) 接種当日、病院に「利用券」と「マイナ保険証等※」を提示します。
- (4) 自己負担金を窓口で支払います。

※マイナ保険証のほか、健康保険証（令和7年12月1日まで有効）、資格確認書、資格情報のお知らせのこと。

当組合への
申請手続きは
不要です。

その他の医療機関で接種する場合

出張接種・補助金請求（事業所ごと）につきましては、当組合ホームページ「インフルエンザ予防接種補助」をご確認ください。

補助金の
申請手続きが
必要です。



詳しくは、当組合ホームページをご覧ください

当健保組合へご加入いただける事業所をご紹介します!



現在、協会けんぽに加入されている下記 **1** または **2** に該当する事業所を対象として、当健保組合への加入促進に取り組んでいます。該当する事業所をご存じの場合は、ぜひ当健保組合にご紹介ください。

1

以下を主要業務とする事業所

- 屋外広告業
- ディスプレイ業
- 造園業
- イベント業
- 舞台装置関連業 等

※本社が東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、茨城県、栃木県、群馬県に所在。

2

当健保組合に加入している事業所と「親会社」、「子会社」、「関連会社」関係にある事業所



※「親会社」、「子会社」、「関連会社」とは、証券取引法の規定に基づき定められている財務諸表等の用語、様式および作成方法に関する規則に規定する「親会社」、「子会社」、「関連会社」と同様にある会社。

当健保組合に加入されますと、協会けんぽに比べて保険料や健診費用が軽減されるほか、当健保組合独自の健康づくり事業（ウォーキング大会、オンライン医療相談サービス、スポーツクラブ、保養所等）が利用できるなど多くのメリットがあります。

事業所の加入に関するお問い合わせは、当健保組合適用課までご連絡ください。

☎ **03-3576-3511**

案内番号 1 番

組合の動き

事業所の適用状況

加入した事業所

公告	事業所名	所在地	適用年月日
公告第 1559 号	㈱ DEECH	東京都新宿区	令和7年 1月 1日 編入
公告第 1561 号	㈱ PBB	東京都港区	令和7年 1月 1日 新適
公告第 1562 号	緑京㈱	東京都稲城市	令和7年 4月 1日 編入
公告第 1563 号	㈱アート・ビル	東京都江東区	令和7年 5月 1日 編入
公告第 1564 号	(有)十方	東京都世田谷区	令和7年 5月 1日 編入
公告第 1565 号	㈱サンテクニカル	東京都江東区	令和7年 6月 1日 編入
公告第 1566 号	㈱ Rooftop	東京都港区	令和7年 6月 1日 編入
公告第 1567 号	㈱ ST & R	東京都稲城市	令和7年 6月 1日 編入
公告第 1568 号	㈱ BIKO	東京都中央区	令和7年 5月 1日 新適

その他の公告

公告第 1560 号	現金給付支給に用いる標準報酬月額の上限について
公告第 1569 号	組合会互選議員の辞任
公告第 1570 号	第 18 期組合会互選議員補欠選挙執行について
公告第 1571 号	第 18 期組合会互選議員補欠選挙の郵便投票について
公告第 1572 号	第 18 期組合会互選議員補欠選挙における開票及び選挙会について
公告第 1573 号	第 18 期組合会互選議員補欠選挙立候補に関わる公告
公告第 1574 号	第 18 期組合会互選議員補欠選挙の無投票について
公告第 1575 号	第 18 期組合会互選議員補欠選挙の当選人について

事業状況

令和7年6月末現在

事業所数



1,104 件

被保険者数



58,853 人

平均標準報酬月額



339,411 円

被扶養者数



23,334 人

<一般勘定> (令和7年度収支状況) (被保険者 1 人当たり)

<収入>
保険料



月分 34,433 円
累計 103,442 円

<支出>
医療費等



月分 18,779 円
累計 39,438 円

納付金
(高齢者支援金 他)



月分 14,000 円
累計 28,001 円

その他



月分 1,609 円
累計 2,557 円

申込締切

10月6日(月)まで

参加費
無料

秋の歩け歩け大会を開催します!

今回のウォーキング舞台は**調布・深大寺**。
調布市役所裏側のタコ公園を出発し、鬼太郎ひろばや
布多天神社を巡って、深大寺を目指しましょう!

深大寺のご紹介



場 所	調布市立タコ公園（市役所裏）～深大寺
日 程	令和7年10月25日(土) ※雨天の場合は、11月8日(土)
受付時間	9:30～11:30
特 典	深大寺そば割引券 500円分（小学生以上） 飲み物、駄菓子つかみ取り（小学生以下） 受付後に福引にも挑戦できます!

Wチャンス 大会参加後に〔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!

申込方法 Pep Upよりお申込みください。
⇒ 未登録の方は、この機会にぜひご登録ください。詳しくは P8 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。

スマホウォーク・秋 参加者募集!



テーマは「フランスとハリネズミのめがね」

～めがねを無くしたハリネズミ三兄弟とフランスを歩こう!～

今大会から
事業所ランキングも
表示されるよ!

開催概要

エントリー期間

10月1日～10月20日

開催期間

10月21日～11月30日

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**

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**



さらに、
ポイント獲得
のチャンス!

個人賞

● 1日平均 5,000 ～ 7,999 歩 ⇒ **300pt**

● 1日平均 8,000 歩以上 ⇒ **800pt**

チーム賞

チーム平均 8,000 歩以上
⇒ **300pt**

チーム(2～5名)で
挑戦すればダブルで
PepポイントGet!!

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。

