



使ってますか？マイナ保険証

準備がまだでも大丈夫！

やんたん

2step

で準備できます！

STEP1 マイナンバーカードを申請

カードを申請

スマホ・PCのほか、郵送や証明写真機からも申請OK！

詳しい申請方法はこちら



約1カ月後、市区町村から交付通知書（はがき）が届く



市区町村の窓口で受け取り

交付通知書と本人確認書類を持参し、カードを受け取ります。

STEP2 マイナンバーカードを保険証利用登録

通院予定がある人は…

通院ついでに
できてラクラク！



スマホで登録したい人は…

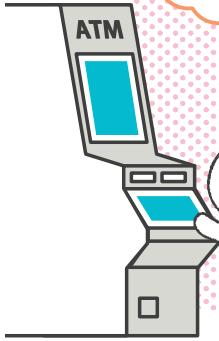
スキマ時間に
スマホで登録♪



外出ついでに登録したい人は…

買い物ついでに
サッと登録！

セブン銀行ATM



準備完了！

詳しい登録手順は
こちら





新年のご挨拶

東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合
理事長 大西 俊太



あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆さんにおかれましては、健やかに新春を迎えたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、酷暑の夏による熱中症患者続出、百日ぜきの流行、インフルエンザ流行の早期化、新型コロナ変異株の拡大など、健康面で不安の多い一年となりました。

健康保険組合を取り巻く情勢を見ると、昨年はすべての団塊の世代が後期高齢者となる「2025年問題」に直面した年でした。今後も高齢者への拠出金増加によって健保財政がますますひっ迫することが予想されます。

そして今年は、昨年12月1日に猶予期間が終了し、マイナ保険証に完全移行して迎える最初の年となります。マイナ保険証はよりよい医療を効率的に受けられるメリットがあります。完全移行で保健・医療・介護分野のデータを活用し、業務効率化と医療の質の向上を図る医療DX（デジタルトランスフォーメーション）の推進が期待されます。

また、今年4月からは、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新たなしくみ「子ども・子育て支援金」が導入されます。皆さまにはご理解、ご協力をお願い申し上げます。

当健康保険組合としましてもICT保健指導やウォーキングイベント、健康ポータルサイトPep Upなど費用対効果を意識した各種保健事業を開催し、引き続き皆さまの健康をサポートしてまいります。皆さまにおかれましても、今年も引き続き健康維持にご留意いただき、特定健診・保健指導は必ずお受けいただきますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆さまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和8年4月分から

「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります

令和6年6月に成立した法律に基づき、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しいしくみ「子ども・子育て支援金」の徴収が、令和8年4月分保険料から始まります。健保組合などの医療保険者は、健康保険料・介護保険料とあわせて、子ども・子育て支援金を徴収することとなります。



支援金は何に使われる？

少子化対策を促進するために、国が実施するこども未来戦略「加速化プラン」に使用されます。

児童手当の拡充

妊娠のための支援給付

出生後休業支援給付

育児時短就業給付

こども誰でも通園制度

育児期間中の国民年金保険料免除



開始時期は？

子ども・子育て支援金は令和8年4月分保険料（5月納付分）より、健康保険料・介護保険料とあわせて納付していただきます。健保組合は子ども・子育て支援金の徴収を代行し、国へ納付します。

事業主



被保険者



支援金を
納付

健保
組合等

支援納付金を
納付

国



支援金率は？

支援金の負担は令和8年度から始まり、令和10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されています。ただし、国は令和10年度に支援金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増え続けることはありません。

なお、健保組合と協会けんぽには、国から一律の支援金率が示される予定です。

健康保険料率

被保険者全員



介護保険料率*

40歳～64歳の被保険者



子ども・子育て支援金率
(最大0.4%程度の見込み)

被保険者全員



負担額はどのくらいになる？

「標準報酬月額×支援金率」となるため、被保険者の収入（標準報酬月額）により異なります。標準報酬月額30万円の方の場合、月600円程度となる見込みです。

1人当たり負担額のイメージ

例) 標準報酬月額30万円・支援金率0.4%・折半負担の場合
 $30\text{万円} \times 0.4\% = 1,200\text{円}/\text{月}$
(事業主負担 600円 : 被保険者負担 600円)

今すぐ

従来の保険証は利用不可！

マイナ保険証に切り替えを！

令和7年12月2日から、従来の保険証はご利用いただけなくなりました。

マイナ保険証をまだお持ちでない方は、

医療機関等をスムーズに利用するために、マイナ保険証の登録・利用を行いましょう。



※マイナ保険証…保険証の利用登録をしたマイナンバーカードのこと。



マイナ保険証で医療をもっとスムーズに

こんなとき、マイナ保険証がってよかった！

令和7年秋から全国展開

マイナ救急



▶救急車で搬送されたとき…

救急車を呼ぶような緊急時に、傷病者が会話できない状況でも、マイナ保険証があれば正確な医療情報を救急隊員へ伝えることができます。一刻を争う場面で、より早く・より適切な処置や搬送先医療機関の選定が可能になります。



▶入院で医療費が高くなったとき…

マイナ保険証で受診すれば、手続きなしで高額療養費における限度額を超える支払いが免除されます。



手続きなしで
窓口負担が軽減！

▶のんでいるお薬の名前がわからないとき…

過去の診療・お薬情報を正確に覚えていなくても医師・薬剤師がデータで確認でき、よりよい医療を受けられます。



▶医療費控除の申請をするとき…

マイナ保険証を使えば、マイナポータルから医療費情報を確定申告書に自動入力でき、作業がラクになります。



電子証明書・マイナンバーカードは更新が必要です!

有効期限切れにご注意を

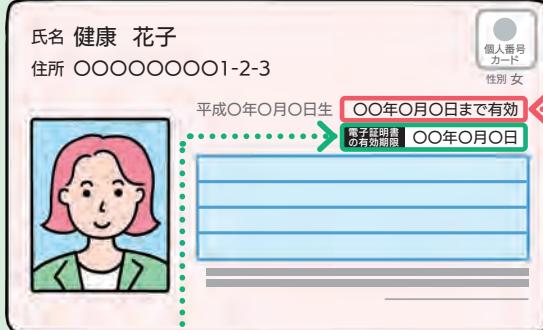
マイナ保険証
としても
利用できなく
なります!

電子証明書・マイナンバーカードの有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax 等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。有効期限を確認し、忘れずに更新しましょう。

有効期限って どこで確認できるの?

マイナンバーカードの券面に記載されています。記載がない場合はマイナポータルからご確認ください。

マイナポータル



CHECK!

電子証明書の有効期限

5年

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書は、発行から5回目の誕生日が有効期限です。2020年にマイナポイント事業が実施されたことから、2025年は約1,500万人が有効期限切れを迎える見込みです。**「有効期限通知書」を持って、市区町村窓口で更新手続きをしてください。**

- ※オンラインによる手続きはできません。
- ※電子証明書とは…「署名用電子証明書」は6~16桁の英数字、「利用者証明用電子証明書」は4桁の数字でパスワードが設定されています。



CHECK!

マイナンバーカードの有効期限

10年

マイナンバーカード自体は、発行から10回目の誕生日(18歳未満は発行から5回目の誕生日)が有効期限です。「有効期限通知書」が届いたら、下記いずれかの方法で更新手続きをしてください。

※マイナ保険証を利用登録済の方は改めて利用登録をする必要はありません。

▶更新手続き方法

スマートフォン



パソコン



証明写真機

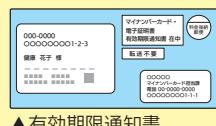


郵送



「有効期限通知書」 が届いたら 確認してください

有効期限を迎える方には、お住まいの市区町村から「有効期限通知書」が届きます。更新手続きは有効期限の3ヵ月前からできますので、お手元に届いたら早めに手続きをしましょう。詳細は同封の案内をご確認ください。



・ 健保組合からのお願い ・

マイナンバーの提出にご協力ください

健保組合にマイナンバーが提出されていないと、マイナンバーカードの保険証利用登録が行えず、マイナ保険証を使うことができません。当組合への加入時には、5日以内に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。



「マイナンバー届(個人番号届)」はHPからダウンロード可能です

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

記号・番号等は スマートフォンアプリ「マイナポータル」でご確認ください

マイナ保険証の利用登録をすると、スマートフォンアプリ「マイナポータル」で記号・番号等を確認することができます。

※「資格情報のお知らせ」でも確認できます。



マイナ
ポータル
を活用しよう

アプリにログイン後、「健康保険証」のメニューより記号・番号等の資格情報を確認できます。「資格情報を PDF で保存」でスマートフォンに資格情報の PDF をダウンロードしておくのがおすすめです。

マイナ
ポータル



重要

令和8年2月より、電子通知へ移行します



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。

The screenshot shows the Pep Up app's main screen. At the top, there are tabs for '医療費' (Medical Expenses), '医療費通知' (Medical Expense Notification), and 'シナリック通知' (Scenario Notification). Below this, a section titled '医療費通知とは?' (What is a Medical Expense Notification?) provides a brief explanation. The main content area displays a table of monthly medical expenses for the current year, with columns for '公算日' (Public Calculation Day), '当月' (Current Month), '種別' (Type), '医療費金額' (Medical Expense Amount), and '自己負担分' (Self-Burden Amount). The table shows several entries with amounts ranging from 0 to 10,000 yen.

医療費が年間10万円を超えたら確定申告を

医療費控除は、1年間（1月～12月）に支払った医療費が10万円（または所得の5%）を超えた場合、確定申告をすることで所得税や住民税の一部が戻ってくる制度です。

●医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} \quad (最高で 200 万円) = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額*} - \text{10万円 (または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額)}$$

*高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の入院給付金、自治体の補助金など。

The diagram illustrates the components of medical expense deduction. On the left, a list of deductible items is shown, each preceded by a blue circle and a checkmark. The items include hospital and pharmacy fees, medical supplies, transportation costs, hospital room fees, and pregnancy and delivery expenses. A note below states that household expenses can be combined. On the right, a list of required documents for declaration is shown, each preceded by a blue circle and a checkmark. These include a declaration form and a detailed medical expense statement. A note below states that using the Pep Up app's 'Medical Expense Notification' feature can simplify the declaration process.

マイナポータル連携でe-Taxによる申告がさらに簡単に！

国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、スマホ・PCで申告書を作成し、e-Taxでの送信や印刷して郵送・持参することができます。マイナポータル連携をすると、医療費情報が自動入力されるほか、各種控除証明書等の取得も可能です。

※セルフメディケーション税制について

対象のスイッチOTC医薬品を年間1万2,000円超購入した場合も、一定の条件で控除を受けられます。通常の医療費控除との併用は不可のため、試算ツールをご活用ください。

試算できます



医療費控除の詳細は、国税庁HPまたは住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

医療費控除には、Pep Up

「医療費のお知らせ」が便利です！

またの名を…
医療費通知確認サイト



健康ポータルサイト「Pep Up」は、健康状態を一元管理できるWebサービスです。

当組合のイベント参加など、利用状況に応じてポイントが付与され、
さまざまな賞品と交換することができます。ぜひご活用ください！

詳しくはPep Up
ハンドブックを！



機能の一例

- 「医療費のお知らせ」の閲覧
- 健診結果や「カラダの年齢 健康年齢」の確認
- ポイ活
- 日々の歩数やバイタルの管理
- お薬の記録（お薬手帳）など

冬の新規登録 キャンペーン

対象期間 令和8年1月6日(火)～14日(水)

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** = **1,000pt** 進呈！

※キャンペーンポイントは後日付与。

Pep ポイントは
Amazon ポイント等に
交換可能！



新規登録は
こちらから

STEP 1 「本人確認コード」が記載された **登録内容通知ハガキ** をお手元にご用意ください。

当組合加入後1～2カ月後に
ご自宅宛てに配送しています



見当たらない場合は、お電話またはメールでお問い合わせください。

📞 03-3576-3511 (案内番号③)

✉️ 右のコードを読み取ってメールを起動 ➡️



登録は
3ステップで
簡単！



STEP 2 メールアドレスと任意のパスワードを登録します。

STEP 3 本人確認コード・生年月日を入力します。

新機能リリース

e-Tax で使える
XML 形式ファイルが
ダウンロードできます！



「医療費のお知らせ」閲覧方法

Pep Up にログインし、「医療費」を選択



PDF データ のダウンロード

「月間医療費のお知らせ一覧」
から対象月の「詳細」を選択
(6カ月以前のデータは【もっと見る】を選択)

e-Tax 用データ のダウンロード

「国税電子申請(e-Tax)用データのダウンロード」から対象の年
の「ダウンロード」を選択

※ e-Tax 用のデータは、アプリ版からはダウンロードできません。

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ご注意ください。

※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。

第四弾

禁煙サポートプログラム

今年度ラストチャンス!

本プログラムは(株)リンクージに委託し、実施します。

まずは
禁煙体験を!

禁煙サポートプログラム Lite 版

自宅に配送される市販薬
(ニコチンガム or ニコチネルパッチ) を使用して、
短期間禁煙にチャレンジ!

自己負担額：3,300円

本格的に!

オンライン禁煙プログラム

オンライン上で専門医の禁煙診療が受診でき、
禁煙治療薬も自宅に配送してもらえます！

自己負担額：5,500円

※通常自己負担額：11,000円のところ、今回は半額で挑戦可能です！

対象者 ▶ 被保険者・被扶養者

募集期間 ▶ 令和8年1月5日(月)～1月31日(土)

募集人数 ▶ 各プログラム先着10名様ずつ

申込方法等、詳細は
当組合HP新着情報にて
ご確認ください。



「健康企業宣言」を始めてみませんか？

健康企業宣言とは、従業員の活力や生産性の向上等を目的に、
企業が従業員の健康増進に取り組むことを宣言し、
一定の成果をあげると「健康優良企業」として認定される制度です。

企業のメリット

- 企業の経営理念が浸透します
- 従業員のモチベーションがあがり、職場の一体感が醸成されます
- 社会的な評価が高まります

従業員のメリット

- 自身の健康が増進します
- 仕事や生活にメリハリができます



企業イメージが向上することで採用に対する応募者増や応募者の質が高まり、
優秀な人材の採用が期待できます。

優秀な人材を獲得できれば、結果として企業の持続的な成長につながります。

当組合が「健康企業宣言銀の認定」の取得に取り組む事業所をサポートさせていただきます！

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)

新たに健康企業宣言をされた事業所へ

「健康測定セット(体重計・血圧計)」を贈呈いたします。

先着順となりますので、

お早めにお問い合わせください。



詳細はホームページをご覧ください▶



開催報告

秋の歩け歩け大会

～調布・深大寺を巡ろう～

あいにくの天候でしたが、御朱印を集めたり、
深大寺そばを堪能したりと初の調布エリアでの大会を
お楽しみいただけたようです。
ご参加いただきまして、ありがとうございました。



開催日	令和7年10月25日(土)
申込人数	402名
参加人数	182名
天候	小雨



鬼太郎ひろば



鬼太郎ひろば



受付場所 タコ公園



深大寺



受付場所 タコ公園



深大寺



深大寺



深大寺



布多天神社



布多天神社



布多天神社



布多天神社

次回の大会は春を予定しています。

詳細は、当組合ホームページ「新着情報」や Pep Up 「健保からのお知らせ」等にて
ご案内いたしますので、ぜひご参加ください。



今年の健診、もう受けましたか？

加入者の皆さん、健診（特定健診）の受診はお済みでしょうか。

40歳からは、被保険者だけではなく被扶養者の方も、年に1度健診を受けることが推奨されています。今年度の健診を受けていない方は、できるだけ早めに予約を入れましょう。



健診を受けない理由
あれこれ

家事・育児・介護などで忙しく、時間がとれません

生活習慣病の多くは自覚症状のないまま進行します。病気が進行してしまったら、治療のためにかえって長い時間がかかるだけでなく、入院を余儀なくされるかもしれません。特定健診なら長くても半日程度です。将来の大切な時間のためにも、健診を受けておきましょう。

現在通院中でいろいろな検査を受けているので、
健診は受けないつもりです

特定の病気のために行う検査は対象が狭く、特定健診で行うすべての項目を検査しているとは限りません。全体を広く調べて、別の病気の芽をみつけるためにも特定健診を受けることが必要です。

自治体が実施するがん検診を受けたので十分では？

がん検診で調べるのは、あくまでも該当するがんに関する項目のみです。がん検診を受けた方も特定健診を受けましょう。

もし病気が見つかったら怖い

もし病気があったとしても、病気を早期に発見し治療を始めることで、身体的にも経済的にも心理的にも負担を小さくすることができます。

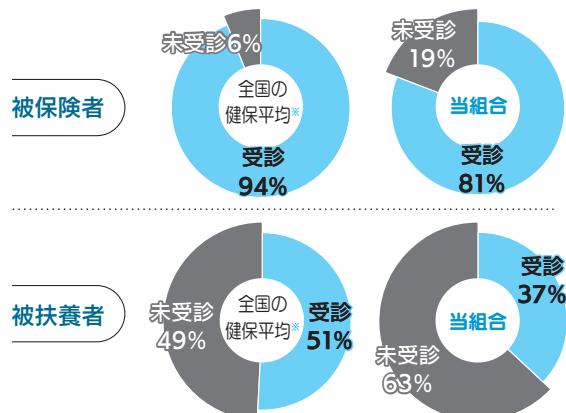
これまで異常もなかつたので、
毎年受けなくてもいいでしょ

たとえ異常がなかつたとしても、毎年健診を受けることで体の状態の経年変化が確認できます。早い段階で生活習慣を見直せば、病気を未然に防ぐことができます。

被扶養者の受診率が
特に低迷！

当組合の健診受診率は、
全国の健保平均と比べて
低くなっています！

受診率の比較



※厚生労働省「2023年度特定健診・特定保健指導の実施状況について」より

健診の予約方法

- (1) 健診種別を選ぶ。
- (2) 受診したい医療機関を選ぶ。
- (3) 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する。

予約時に医療機関へ伝えること

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



詳細はこちちら



健診受診率の向上にご協力ください

結果表提供のお願い

当組合が契約する医療機関以外や補助金申請制度を利用しないで健診を受けた方は、結果表をご提供いただくことで健診受診率に加算することができます。

該当される方は、ぜひとも当組合へご提供ください。ご協力よろしくお願いします。

必要書類・提出方法・
その他注意事項は
こちら



特定保健指導を受けてみたらどうだった？

令和6年度実績



皆さまのご協力により、当組合の令和6年度の実施率は特定健診 74.7%、特定保健指導 9.2% となりました。引き続き、対象となられた方は必ずご受診ください。

特定保健指導を受けると効果が出やすい！？

特定保健指導を受けた
Aさんの場合



1年後…



特定保健指導を受けなかった
Bさんの場合



1年後…



受けてわかった！ 特定保健指導のメリット

◆ ダイエット効果が得られる！

特定健診で保健指導対象と指摘された人は、男女ともに肥満指標がわずかに改善されましたが、**その後実際に保健指導を受けた人は、受けている人に比べ、大きい改善効果が得られた可能性が報告されています。**

関西大学プレスリリース2022.12より

▼ 保健指導の対象と指摘された人の1年後

- 0.3cm	男性	腹囲	男性	- 5.0cm
- 0.3cm	女性		女性	- 5.7cm
- 0.1	男性	体格指數(BMI)	男性	- 1.3
- 0.1	女性		女性	- 1.9
- 0.2kg	男性	体重	男性	- 3.8kg
- 0.3kg	女性		女性	- 4.7kg

▼ 保健指導を実際に受けた人

◆ 全額無料！

当組合が費用を負担するので、自己負担はありません。

◆ 医療費の負担軽減に繋がる！

生活習慣病を予防・改善できれば、将来的な通院や薬の費用が減る可能性があります。

◆ 健康意識が高まり生活の質向上に！

仕事や日常生活のパフォーマンスが上がることもあります。

特定保健指導の受診方法



健診の当日に受ける場合

下記の医療機関で健診を受け特定保健指導の対象となった方は、健診当日に特定保健指導を受けられます。医療機関スタッフからの指示に従いご受診ください。

健診の当日に特定保健指導を受けられる医療機関

- 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）

※当日特定保健指導を受診した場合でも後日案内ハガキが届く場合がございます。ご了承ください。



左記以外の医療機関で受ける場合

特定保健指導の対象となった方へ、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。どちらかお選びいただき、お申込みください。

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実施も可能）。事業所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。

※令和8年4月から3人以上に変更となります。

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込みください。

碓氷峠・アプトの道

信越本線アプト式鉄道時代の廃線敷を利用したハイキングコース。釜めしで知られる横川駅と熊ノ平駅の間の約6kmが遊歩道として整備されている。歴史を感じる複数のトンネルを通り抜ける廃線コースを楽しもう。

6 めがね橋（碓氷第三橋梁）
明治25年に完成した美しいレンガ造りの4連アーチ橋。川底からの高さが31m、長さは91mあり、わが国最大級。通称「めがね橋」として親しまれ、国の重要文化財に指定されている。

Information

アクセス
JR 信越本線
横川駅
上信越自動車道
松井田妙義IC

HPはコチラ



安中市
遊歩道アプトの道

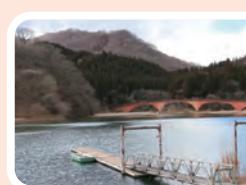


一般社団法人
安中市観光機構



7 熊ノ平駅

熊ノ平駅は碓氷峠区間で唯一の平坦な場所で上下線の列車が待ち合わせをする駅だった。童謡「もみじ」の作詞者高野辰之はこの周辺の紅葉の美しさを歌詞にしたといわれる。



5 碓氷湖

中尾川と碓氷川の合流点をせき止めて造った人工湖。湖畔には約1.2kmの散策道があり、約20分で一周できる。秋は紅葉がすばらしい。

8 天然温泉 峠の湯

碓氷川に源泉をもつやわらかな泉質の天然温泉。内湯のほか、妙義の山並みを眺めながら入れる露天風呂やサウナもある。レストランがあり、ゆっくりくつろげる。ログハウスコーテージ、スパオートキャンプ場も併設されている。

⌚ 10:00~21:00(最終受付20:30)
体力 毎月第2・第4火曜日
¥ 大人700円、4歳~小学生500円 (3時間利用)



体験

碓氷峠鉄道文化むら



見て、触れて、体験できる、碓氷峠と鉄道の歴史を感じられる施設。展示や資料館のほか、日本で唯一碓氷峠専用電気機関車「EF63」の運転体験^{※1}ができる、また展示してある「EF62」や「189系あさま号」の運転席に入って機器類に触れることもできる。子どもから大人まで楽しめる。

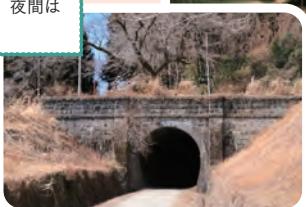
⌚ 11月~2月 9:00~16:30、3月~10月 9:00~17:00(入園は閉園30分前まで)
体力 毎週火曜日(3月を除く)・12/29~1/4(火曜日が祝日の場合は翌日休園)
¥ 中学生以上700円、小学生400円、小学生未満 無料(保護者同伴)
🌐 <https://www.usuitouge.com/bunkamura/>

※1 事前に講習受講が必要。詳細はHPでご確認ください。
※2 廃止された信越線の一部を使用したトロッコ列車は、3月~11月の土日祝とお盆時期、イベントなどに、ぶんかまら駅ととうげのゆ駅の間を運行。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

4 第1号トンネル

アプトの道には、熊ノ平駅までの間に第1号から第10号のトンネルがある。トンネル内には照明があり午前7時から午後6時まで点灯している。夜間は暗くなり危険なので注意しよう。



3 丸山変電所

碓氷線が幹線鉄道ではじめて電化されたことに伴い、明治44年に建設された。当時の鉄道・電気の最先端技術が導入され、列車が通らないときに充電し、列車の登坂時に放電して電力を捕つた。国の重要文化財。



2 碓氷関所跡

1623年、江戸幕府によって設置された中山道の関所。東西に門があり、西を幕府が、東を安中藩が守っていた。昭和35年に東門を関所跡に復元した。国指定史跡。



1 アプトの道(起点)

9.0km
2時間30分 / 12,000歩



荻野屋の峠の釜めし

荻野屋の峠の釜めしは昭和33年に信越本線横川駅で発売が開始された人気の駅弁。保温性を考慮して陶器の器が使われている。

¥ 1,400円(税込)
🌐 <https://www.oginoya.co.jp/>

おやこ

カバー



おやこ

おたよりありがとうございました! あなたの最近幸せを感じたことは?



■ Tさん | 60代 本人

ヘソ天で寝ているワンコが横にいるのに
気がついたとき。

■ Kさん | 50代 本人

3年かけて7kg痩せ、BMI判定が肥満
1度→普通体重になった!!

■ Kさん | 30代 本人

うどんの茹で加減が最高に好みだったこと。

■ Hさん | 40代 本人

マイナスだった長座体前屈がプラス10cm
になった!

■ Kさん | 60代 家族

初孫が産まれた。

■ Fさん | 30代 本人

4歳の娘に「おかーさん、大好き~♡」と、
ビストレーに言われたこと。

■ Kさん | 70代 本人

無事に誕生日を迎えたこと。自分も、
家族も。

■ Yさん | 50代 本人

神宮球場でビールを飲みながら野球観戦。

■ Hさん | 30代 本人

祖母の100歳の誕生日を家族でお祝い
できたこと。

■ Fさん | 60代 家族

ディナーショーに行けた。

■ Oさん | 40代 本人

通っている保護猫カフェの保護猫ちゃん
が立て続けにずっとのおうちに行けること
になったこと。

■ Uさん | 50代 家族

生まれて初めてアイスキャンディーで当
たりが出た。

■ Kさん | 50代 家族

朝晩が少しだけ涼しくなってきたので、
ジョギングが気持ちよい。

■ Mさん | 20代 本人

秋田で綺麗な星空を見ていたら流れ星が
たくさん観れたこと。

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
+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、
ちがうところがいくつあるでしょう?

A ①2カ所 ②3カ所 ③4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 特定保健指導は?

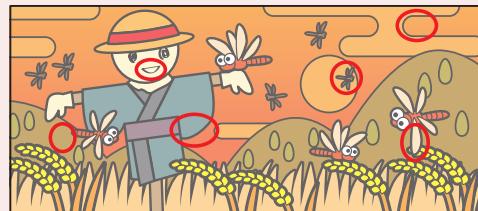
A ①無料で受けられる ②無料では受けられない



©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 ②6カ所



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 P7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
(寒い日に食べたいオススメのあったかメニューは?)
 - 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 2月5日 (木)

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。



1 誌面クイズ
① 確認できる

たくさんのご応募
ありがとうございました

2026年のあなたの運勢

占い／ルネ・ヴァン・ダール研究所 モナ・カサンドラ



牡羊座

3月21日～4月20日



前半は忍耐力が必要ですが、運勢は7月から大きく上昇！ 蓄えた力を花開くチャンスを得られます。課題には真摯に取り組みましょう。その努力が大きな実りをもたらします。体調は備えて安泰。健康診断の予約、不調時の受診は早めに。レジャーは後半のほうがより楽しめます。旅行の準備を。

- ★ラッキーカラー …… ゴールド
- ★ラッキーアイテム … アクセサリー

牡牛座

4月21日～5月21日



穏やかな一年のスタートです。スキルアップやエンタメ、情報収集に力を入れましょう。そのなかから今年のあなたに役立つものがみつかる予感。後半は試練のとき。家族、住まいに気配りを。安全、快適への配慮が幸せを運んできてくれます。掃除には力を入れて。寝具を新調すると吉。

- ★ラッキーカラー …… ベージュ
- ★ラッキーアイテム … スマホ

双子座

5月22日～6月21日



新たな始まりの気配に胸が躍りそうです。運勢は順調。どんどん視野が広がり、今まで見えていなかつたものが見えてくるでしょう。仕事は異分野の知識を得ることが好転換につながります。友人との会話や旅行がよいきっかけになることも。資産運用にも幸運が宿っています。堅実プランが◎。

- ★ラッキーカラー …… ブルー
- ★ラッキーアイテム … 電子書籍

蟹座

6月22日～7月22日



幸運の星の味方を得て、追い風に恵まれます。前半はあなたを助けてくれる人が近くにいますから、一人では難しいことに挑戦していくとよいでしょう。大きなことでなくしてOK、身近なことこそ大切に。後半は金運が上昇するものの無理は禁物です。美味しいものを食べると運気がアップします。

- ★ラッキーカラー …… ピンク
- ★ラッキーアイテム … リップクリーム

獅子座

7月23日～8月22日



上昇運です。7月からは12年に一度の幸運期に突入。周囲が騒がしくなりそうですが、そこからチャンスをつかめます。一歩前に行くときですから説明や配慮は忘れずに。ちょっとした気遣いが味方を増やしていきます。それをまとめる力もあるとき。リーダー研修にツキ。健康習慣を身につけて。

- ★ラッキーカラー …… レッド
- ★ラッキーアイテム … 帽子

乙女座

8月23日～9月23日



友人の集まりにはぜひ出席を。コミュニケーションの輪が幸せを運んできてくれます。運勢は高め安定。何かと後回しになりがちなことに取り組むなど、心残りのないように過ごすと充実度がアップ。ライフサイクルも考慮して今の最適を考えましょう。健康面は改善へ。よい医師に巡り合えそう。

- ★ラッキーカラー …… パープル
- ★ラッキーアイテム … 新製品

天秤座

9月24日～10月23日



大変な状況から抜け出すチャンスが巡ってきます。前半はやるべきことに黙々と取り組んで。「沈黙は金」、責任感の発揮が好結果につながります。後半は「雄弁は銀」、しっかりと意見を伝えて。意志の力が未来を拓く鍵に。横のつながりを大切に。大勢で楽しむスポーツやレジャーにツキ。

- ★ラッキーカラー …… ブラウン
- ★ラッキーアイテム … コーヒー

蠍座

10月24日～11月22日



転換期が巡ってきます。前半は大きく手を広げ、後半は力を集め、高めていきましょう。7月の意識の切り替えが成否の鍵。旅行や学びの計画は前倒しするのがオススメです。広めた見聞は後半おおいに役立ちます。後半は責任ある仕事を任せられそう。大変でも受けて立てば運が開けます。

- ★ラッキーカラー …… グレー
- ★ラッキーアイテム … 革製品

射手座

11月23日～12月21日



開花のときがやってきました。運勢は上昇ラインを描いています。前半は先人、先輩の意見を参考に動いてみましょう。最初は疑問に思うところはあっても、実践が貴重な経験に。失敗も実力に反映できるときです。後半は大胆に動いていきましょう。金運は好調。健康は未病対策を講じて安泰。

- ★ラッキーカラー …… グリーン
- ★ラッキーアイテム … タオルハンカチ

山羊座

12月22日～1月20日



運勢は吉凶混合。あわただしく動いていくときですから目的に目標をはっきりさせておきましょう。プレないことで吉運をつかめます。周囲の話はよく聞いたほうがよいですが、従う必要はありません。気持ちの切り替えが大事です。ストレスは溜め込まないよう適宜発散を。金運は後半回復へ。

- ★ラッキーカラー …… オレンジ
- ★ラッキーアイテム … ウエストバッグ

水瓶座

1月21日～2月18日



運勢が大きく動き出す予感がしています。思うところがあるなら準備は早めに。心づもりより早く進んでいきそうです。味方を得るチャンスですから、一人で動くより周りを巻き込んで。手間ひまかける覚悟が開運につながります。体力アップのトレーニングで持久力の向上をはかると運気もアップ。

- ★ラッキーカラー …… イエロー
- ★ラッキーアイテム … スイーツ

魚座

2月19日～3月20日



思い切りのよさが運を開く鍵になります。前半は全力疾走で、後半は守りを固めましょう。多少の失敗はリカバリー可能ですからスピード感を大切に。のほうが大きな成果が上がります。後半は繊細な作業に適しています。丁寧さや細やかさをアピールしていましょう。金運は前半にツキ。

- ★ラッキーカラー …… ホワイト
- ★ラッキーアイテム … ウェットティッシュ

各種届出は電子申請をご利用ください

当組合では下記の届出について、電子申請の受付が可能です。

資格取得届

資格喪失届

賞与支払届

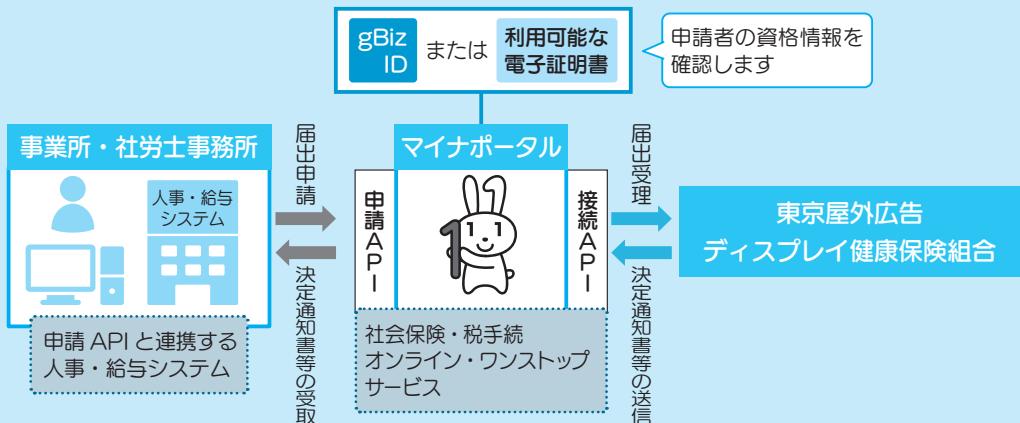
月額変更届

算定基礎届

電子申請のメリット

- インターネットを経由するため、いつでも手続きが可能です。
- 届出書類を郵送する必要がないため、紙代、送料のコスト削減が図れます。

電子申請の仕組み



申請に必要な環境

- 申請を行うには、申請 API と連携する人事給与システムが必要となります。申請 API への対応状況や操作方法は人事給与システムごとに異なりますので、ご利用のシステムベンダーにお問い合わせください。

当健保組合にご加入いただける 同業の事業所をご紹介ください



屋外広告業
ディスプレイ業
イベント業
造園建設業 等

業種や社会保険加入歴、人数等の条件はございますが、難しいお手続きや費用は不要です。

適用課 (☎ 03-3576-3511・案内番号①) まで、お気軽にご連絡ください。

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 1576 号	エバーリッジ株	東京都港区	令和 7 年 9 月 1 日 編入
公告第 1577 号	株中広ワークイン	東京都千代田区	令和 7 年 7 月 1 日 新適
公告第 1578 号	フエギア 1833 ジャパン株	東京都港区	令和 7 年 9 月 1 日 新適
公告第 1579 号	株ラボ東京	東京都新宿区	令和 7 年 10 月 1 日 新適

その他の公告

公告第 1580 号 現金給付支給に用いる標準報酬月額の上限について

2026



事業状況 令和 7 年 10 月末現在

<一般勘定> (令和 7 年度収支状況) (被保険者 1 人当たり)

事業所数



1,104 件

被保険者数



58,485 人

平均標準報酬月額



348,947 円

被扶養者数



23,213 人

〈収入〉
保険料



月分 35,303 円
累計 265,974 円

〈支出〉
医療費等



月分 18,699 円
累計 113,356 円

納付金
(高齢者支援金 他)



月分 14,088 円
累計 84,532 円

その他



月分 4,476 円
累計 11,694 円

スマホウォーク・冬 参加者募集!



ウォキョウ!!

アオッコ全国社内見学編

称号ごとに
物語が
読みます!



今回は、社会に羽ばたく出世魚「ブリ」の稚魚、アオッコ研修生が主人公。

全国で働くクセ強めな“社内の先輩たち”を、歩いて？泳いで？

訪問しながら、仕事の極意を学んでいきます。

開催概要

エントリー期間

令和7年 12月27日(土)～
令和8年 1月20日(火)

開催期間

令和8年 1月21日(水)～
2月28日(土)

対象者

被保険者・
被扶養者(配偶者のみ)



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!!



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

初参加賞

初めて本大会に参加された方
および1日平均5,000歩以上

→ 500pt



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



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。



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

Pep Up
ペップアップ
<https://pepup.life/>

