

けんぽだより



2026 春 no.296

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



春の歩け歩け大会を 開催します!

⑩ 鉄道博物館



特集号

年間保存版

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

24ページをご覧ください

4/8(水)~15(水)に
新規登録された方が
対象です

NEW

歯科健診を無料で 実施できます

5ページをご覧ください

年に1回健診を受けよう!

16~21ページをご覧ください



- 36
春の歩け歩け大会、スマホウォーク・春参加者募集！
- 34
個人情報取り扱い
- 33
おたよりありがとうございます！／まちがい探し&誌面フィードバック
- 32
歩きたくなる旅 横須賀
- 30
保健指導のご案内
- 29
健康組合の広報事業、健保連東京連合会による健康相談、育児誌「赤ちゃん！」
- 24
健康づくりの事業のご案内
- 16
健診・人間ドックのご案内
- 14
第3期データヘルス計画／第4期特定健診・特定保健指導
- 8
健康保険のしくみ
- 6
令和8年度予算が決定しました
- 5
歯科健診のご案内
- 4
令和8年度制度改正早わかり
- 3
マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました
- 2
もくじ／当組合ホームページ



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

検索



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」と、タブを分けて表示できるようになりました。



健保組合からの重要なお知らせをスライド画像で表示しています

『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。

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。

当組合のホームページをご利用ください！



スマホでも見られます！



令和7年12月2日をもって従来の保険証は**完全に廃止**

マイナ保険証を基本とする 仕組みに移行しました



マイナ保険証をお持ちでない方には、保険証の代わりとなる「資格確認書」を事業所経由で交付していますが、有効期限がありますので、有効期限内にマイナ保険証への切り替えをご検討ください。

マイナ保険証は、かんたん2ステップ!

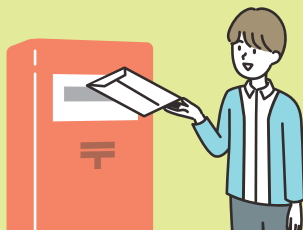
STEP 1 ▶ マイナンバーカードを申請

まだお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを申請しましょう。申請方法は3つから選べます。

スマホやPCで
オンライン申請



申請書を郵送



証明写真機から申請



\ 詳細はこちら /



STEP 2 ▶ マイナ保険証の利用登録をする

カードを受け取ったら、以下のいずれかの方法で利用登録を行います。

医療機関のカードリーダー
(受付時に簡単に登録できます!)

マイナンバーカードがあれば、
受付時に登録できます

マイナポータル

(スキマ時間にスマホで登録
<https://myna.go.jp/>)



セブン銀行 ATM
(外出時にさっと登録)

これで完了です!



「記号・番号」の確認方法

保険証の廃止後も、当組合への手続きや申請には記号・番号の記載が必要です。次のいずれかの方法でご確認いただけます。

資格情報のお知らせ 資格取得の際に交付されます (全員)

マイナポータル ログイン後、「健康保険証」を選択します (端末にPDFデータを保存すると便利です)

1 「マイナポータル」アプリを
ダウンロードして
ログイン



<https://myna.go.jp/login/>



2 証明書の項目から
「健康保険証」を
選択



3 資格情報が
表示される

※未登録の場合は赤字で「未登録」と表示されますので、**登録を始める** から登録をお願いします。



※マイナポータルの資格情報が当組合ではなく過去に加入していた保険者の場合、マイナンバーの提出がされていない可能性がありますので、会社にご確認ください。

令和8年度

制度改正早わかり

令和8年度から、健康保険を取り巻く制度が変わります。新たに「子ども・子育て支援金制度」が始まるほか、診療報酬改定、高額療養費制度の見直しなど、みなさんの保険料や医療費に関わる変更が予定されています。主な制度改正について、ポイントを絞ってご紹介します。

令和8年 4月～

3つ目の保険料「子ども・子育て支援金制度」が始まります

令和8年4月分の保険料から、「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります。みなさんが負担する保険料は、「健康保険料」「介護保険料（40～64歳の方）」に加えて、「子ども・子育て支援金」の3つになります。

なお、子ども・子育て支援金制度は健保組合の事業ではなく、国の要請により健保組合が集めて国へ納める「代行徴収」の仕組みで、介護保険制度と同じ位置づけです。

いくら負担するの？

令和8年度の子ども・子育て支援金率は0.23%です。原則、被保険者と事業主が半分ずつ負担します（任意継続被保険者の方は、全額自己負担）。令和10年度に最大規模の0.4%まで段階的に引き上げられる見込みです。

参考 1カ月当たりの負担額の目安（令和8年度）

▼ 月収50万円の方

1,150円（本人575円+事業主575円）

▼ 月収30万円の方

690円（本人345円+事業主345円）

※健康保険料や介護保険料と同様に、賞与からも徴収されます。



支援金は何に使われるの？

総額約3.6兆円規模の子ども・子育て支援「加速化プラン」のうち、子ども・子育て支援金から約1兆円（令和10年度以降）を確保する財源とされています。具体的には、次のような支援に充てられます。

児童手当の拡充

所得制限の撤廃や高校生までの支給対象拡大、第3子以降の支給額増額（月3万円）

妊婦のための支援給付

こども誰でも通園制度

出生後休業支援給付・育児時短就業給付

男女で育休を取得した場合に最大28日間、手取り10割相当支給・2歳未満の子を養育するための時短勤務中に賃金の10%を支給

国民年金第1号被保険者の保険料免除（子が1歳になるまで）

など



令和8年 6月～

医療費が変わります（診療報酬改定）

診療報酬改定とは、医療費の適正化や医療サービスの質の向上を目的として、病院等での診療や検査、薬の処方などにかかる医療費を、国が定期的に見直すものです。

令和8年度は、賃上げや物価高騰への対応として、改定率3.09%（令和8年度2.41%、令和9年度3.77%）と、大幅な引き上げとなります。

内訳

本体+3.09%（6月～）

薬価等▲0.87%（4月～）

長期収載品の保険適用範囲が見直されます

ジェネリック医薬品があるにもかかわらず先発医薬品を希望する場合、差額の一部が自己負担となり健康保険の適用範囲から除かれる「長期収載品の選定療養」という仕組みが導入されています。現在、差額の4分の1とされている自己負担部分について、2分の1に引き上げられます。

令和8年 8月～

高額療養費制度が見直されます（予定）

高額な医療を受けた際に、医療費の窓口負担を自己負担限度額までに抑える高額療養費制度について、セーフティネット機能を維持しつつ、現役世代の負担増抑制、世代間格差の是正を図るため、制度の見直しが実施される予定です。

※令和8年2月1日現在の情報に基づき構成しています。



自己負担限度額はP12をご覧ください

NEW 歯科健診のご案内

口腔の健康維持を目的として、無料で受けられる歯科健診を令和8年2月より実施しています。

むし歯や歯周病の有無、口腔内の状態を確認し、必要に応じて歯科医師からアドバイスを受けられます。

対象者	被保険者および被扶養者
健診費用	無料
健診内容	むし歯・歯周病・歯垢・歯石、歯並びとかみ合わせのチェック。 その他お口にかかわるご相談など。

お申込み～ 受診の流れ

歯科健診センターの
HP から予約



📱 歯科健診センター HP

センターから
ご案内メールが届く

ご案内メールの
記載に従って受診

注意事項

- 歯科健診の実施機関は提携先の「**歯科健診センター**」に限らせていただきます。
- 健診のお申込みは必ず**専用サイト**からお申込みください（直接予約は該当となりませんのでご注意ください）。
- 健診後に治療が必要となった場合は保険診療となります。
- 年2回以上受けることは可能ですが、同じ医院で受ける場合は**半年以上空けていただく**必要があります。
- 詳細については、専用サイトをご確認ください。

お問い合わせ先

株式会社歯科健診センター

www.ee-kenshin.com/

8割*の人が気にしている「口臭」

セルフケアと歯科医院のケアで 解消しよう!

*公益社団法人日本歯科医師会が10～70代の男女1万人を対象に行った調査(2016年6月2日)より

口臭の原因のほとんどは口の中にあり、とくに舌にたまる白い汚れ(舌苔)、^{ぜったい}歯周病、むし歯などが主な臭いの発生源となっています。口臭対策には、歯みがきやフロスなどのセルフケアが重要ですが、根本的な解決には定期的な歯科健診と歯石除去が不可欠です。



原因別の対策

歯科医院での健診とケアが大切!

☑ 舌苔

口臭の原因の約6割を占めるといわれる舌苔は、専用の舌ブラシでのセルフケアが効果的。起床後、歯みがきの前に舌の表面をやさしくなでるように行いましょう。ただし、1日1回を限度にして、舌を傷つけないように注意が必要です。また、よく噛むことも舌苔の予防に役立ちます。歯科医院では、舌の状態をチェックし、正しいセルフケア方法を指導してもらえます。



☑ むし歯

重度のむし歯は口臭の原因になります。予防は歯みがきとフロスの併用が基本ですが、定期的な歯科健診によるむし歯の早期発見、セルフケアでは落とせない歯石を除去してもらうことも大切です。



☑ 歯周病

強い口臭の原因となる歯周病。予防には歯みがきに加え、フロスを使うことが重要です。定期的に歯科健診を受けて歯茎の状態をチェックし、歯周病の原因となる歯石を除去するなど、予防に努めることが大切です。すでに歯周病がある場合は、早急に治療を開始しましょう。



☑ 口の中の乾燥

ストレスや緊張などで口の中が乾燥すると、口臭が悪化することがあります。この場合、チューインガムを噛んで唾液の分泌を促したり、水分をこまめにとることが効果的です。歯科医院では、口腔乾燥症の診断や必要に応じて治療を受けることができます。



日々のセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアを組み合わせることで、口臭を効果的に予防できます。少なくとも年に1回は歯科健診を受けて、口の中の健康を保ちましょう。無料歯科健診をぜひお役立てください!

令和8年度 予算が決定しました

保険料率を
4/1000 引き下げ!

令和8年2月に開催された組合会において、令和8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）

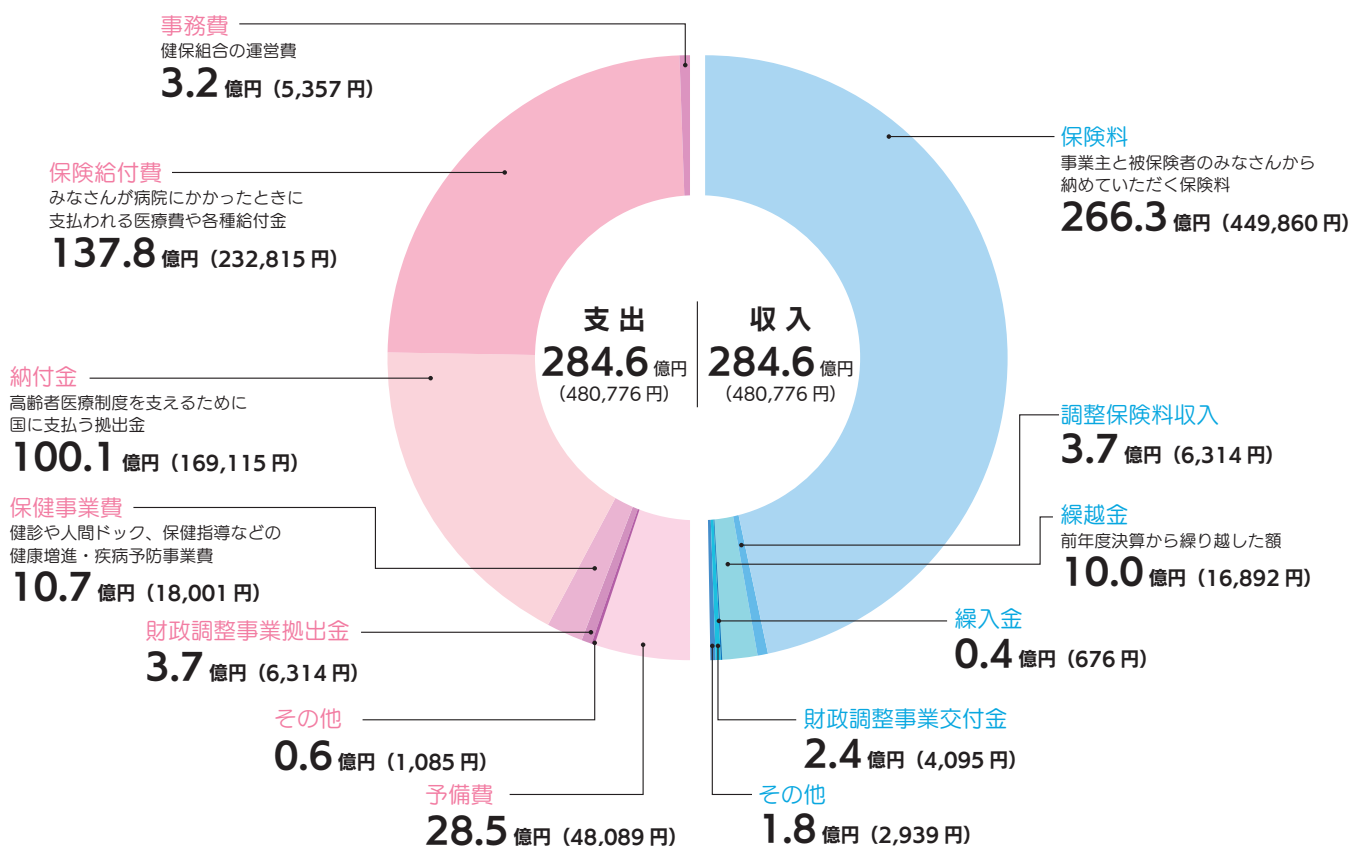
予算総額 **284億6,196万円**

保険料率 **94/1000** (▲ 4/1000)

(予算基礎数値：被保険者数 59,200 人・平均標準報酬月額 350,300 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もとに運営されています。令和8年度は、被保険者数や給与等の増加が見込まれることに加え、「子ども・子育て支援金」の導入によるみなさんの負担増に配慮し、保険料率を引き下げることといたしました。その結果、保険料収入は前年度比2%増の266億3,174万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比2%増の137億8,264万円、高齢者医療制度を支えるための納付金は同3%増の100億1,158万円となっています。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10億6,564万円を見込んでいます。

収支状況

令和8年度は、経常収支で15億8,670万円の経常黒字予算となりました。ただし、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、みなさんの健康づくりを支える保健事業を積極的に実施してまいります。ぜひ、日々の健康管理にお役立てください。

介護保険 (介護勘定)

予算総額 **28億7,054万円**

介護保険料率 **16/1000** (据え置き)

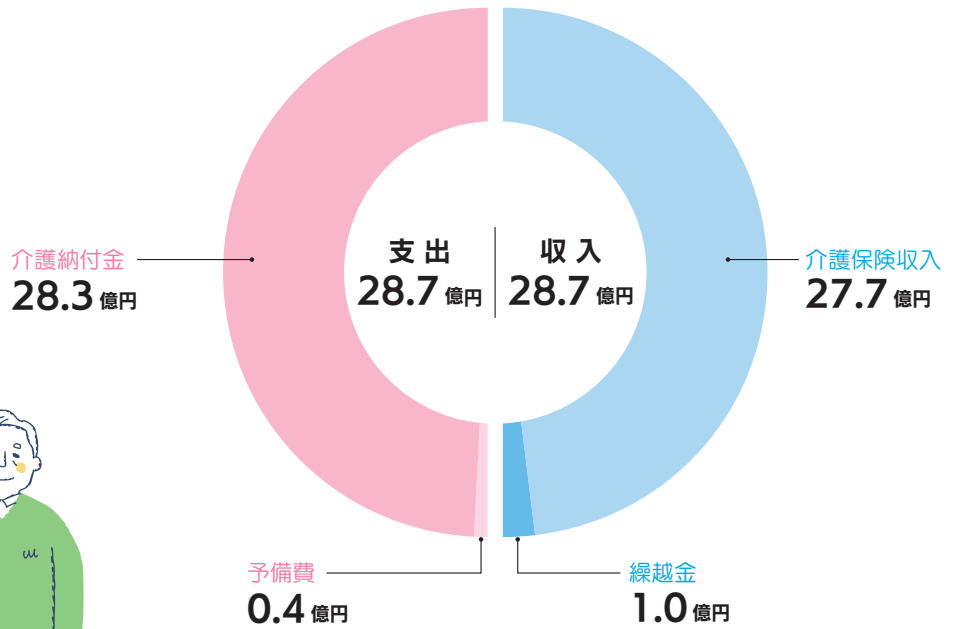
(予算基礎数値：介護保険第2号被保険者数 36,039人・平均標準報酬月額 384,200円)

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8年度に国から当健保組合に割り当てられる介護納付金をもとに介護保険料率を算出した結果、前年度決算からの繰越金を活用することで、介護保険料率は据え置くことといたしました。



予算の概要



新設

子ども・子育て支援金 (子ども勘定)

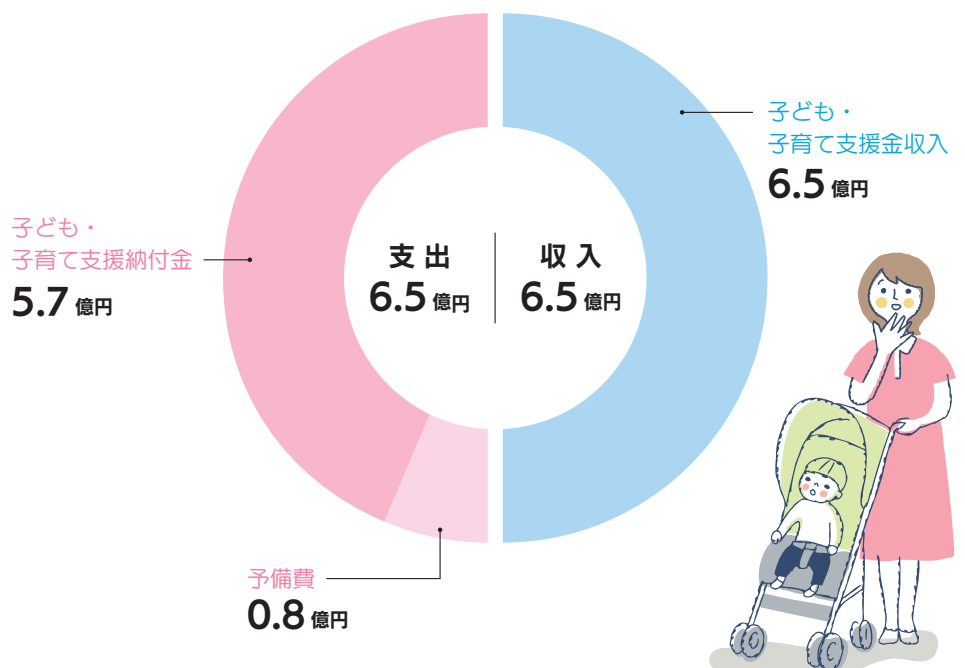
予算総額 **6億5,546万円**

子ども・子育て支援金率 **2.3/1000** (新設)

令和8年度から「子ども・子育て支援金」が新設され、みなさんが負担する保険料は、「健康保険料」「介護保険料(40～64歳の方)」に加え、「子ども・子育て支援金」の3つになります。

子ども・子育て支援金は介護保険と同様、健保組合の事業ではなく、国の制度に基づき健保組合が集めて国へ納める「代行徴収」の仕組みです。支援金率は、すべての健保組合に対して国が一律で定めており、令和8年度は0.23%です。

予算の概要



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、治療費の一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2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。

給付はP12～13参照

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。

P14～31参照

ライフシーンで見る健康保険

こんなとき

あんなとき

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。

P12 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。

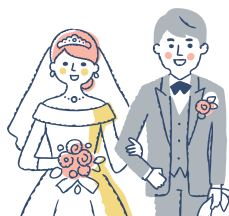
P10 参照

結婚

被扶養者（P9 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。

P12～13 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。

P12～13 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。

P30～31 参照

マイナンバーの速やかな提出にご協力を!

〔オンライン資格確認等システムのしくみ〕

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い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。

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。

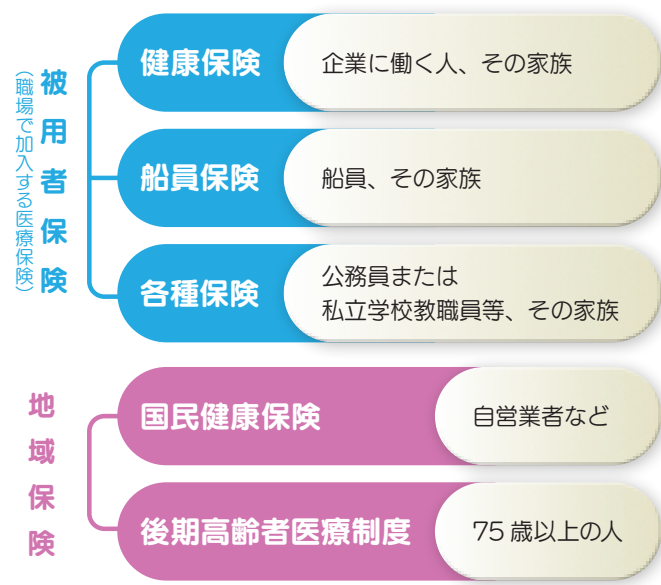
医療保険制度

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
P15～19 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)
- 健康保険組合**
全国健康保険協会 (協会けんぽ)
- 健康保険組合**
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

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。

P11 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。

P14～21 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。

P10 参照

被扶養者とは

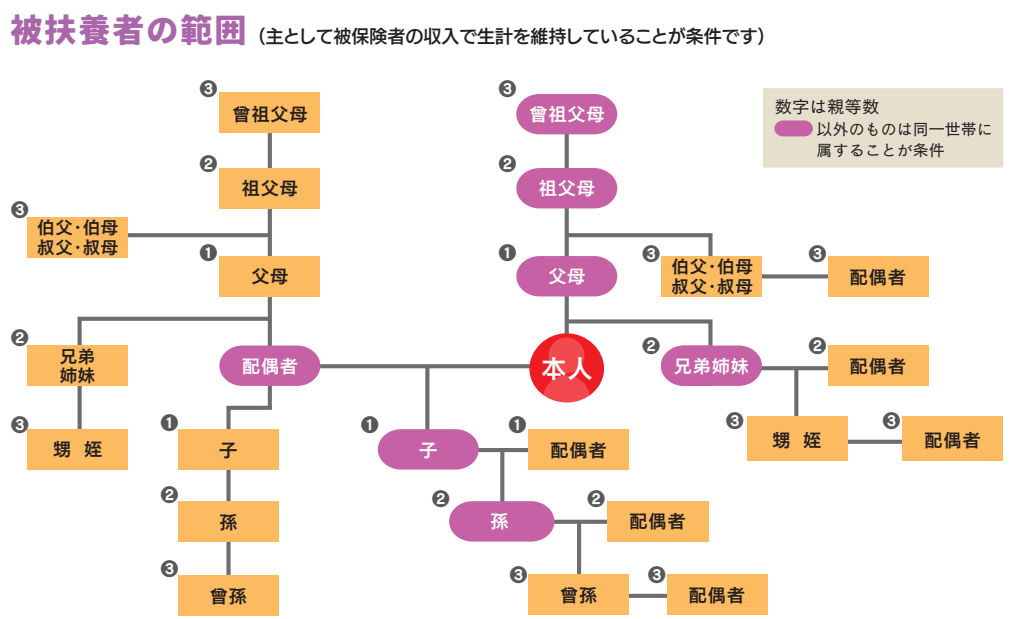
被保険者に扶養されている
75 歳未満の家族

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。

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（94/1000）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（94/1000）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。

*令和8年度から新たに、別途子ども・子育て支援金が徴収されます。

*40～64歳の方は、別途介護保険料が徴収されます。

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。

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

負担割合のうちわけ **94.0/1000**

[調整保険料率 1.30/1000を含む]

事業主負担 **47.0/1000**

被保険者負担 **47.0/1000**

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**

$$320,000円 \times \frac{47.0}{1000} = \mathbf{15,040円}$$

(1カ月の保険料)

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。



子ども・子育て支援金率 2.30/1000

介護保険料率 16.00/1000

令和8年度から、「健康保険料」「介護保険料（40～64歳の方）」に加え、「子ども・子育て支援金」が徴収されます。子ども・子育て支援金は国の要請により健保組合が集めて国へ納める「代行徴収」の仕組みで、支援金率は、すべての健保組合に対して国が一律に定めています。

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。

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。

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。

産前産後休業を終了したとき → **産休終了時改定**

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

退職後と高齢者の医療保険

退職後、再就職する場合は再就職先が加入している医療保険に加入しますが、再就職しない場合は、
①国民健康保険に加入するか、②配偶者や子どもの被扶養者になるか、あるいは③任意継続被保険者として当組合に加入を続けることもできます。
 ただし、75歳以上の場合は、すべて後期高齢者医療制度に加入します。

任意継続被保険者

次の要件を満たしていれば、退職後も最長2年間は無条件で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。「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28万7900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13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。

業務上・通勤途中でのケガや病気は…

労災保険

労働災害では健康保険は使用できません。



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

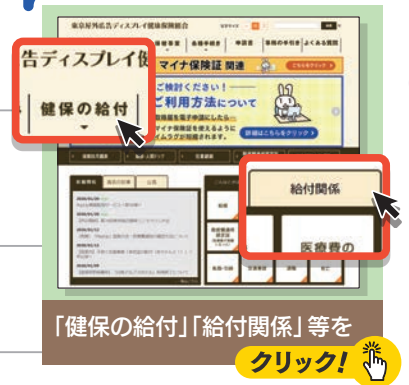
受付時間

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！



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550円（住民税非課税世帯は270円）^{*}を自己負担。
^{*}令和8年6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550円^{*}+居住費1日430円^{*}を自己負担。
^{*}令和8年6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

同一月内に医療機関・薬局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。

所得区分 (標準報酬月額)	～令和8年7月末		令和8年8月～【改正案】		
	自己負担限度額 <多数該当 ^{*2} >	外来特例 [70歳以上]	自己負担限度額 <多数該当 ^{*2} >	年間上限	外来特例 [70歳以上]
83万円以上	252,600円+1% <140,100円>	—	270,300円+1% <140,100円>	1,680,000円	—
53万～79万円	167,400円+1% <93,000円>	—	179,100円+1% <93,000円>	1,110,000円	—
28万～50万円	80,100円+1% <44,400円>	—	85,800円+1% <44,400円>	530,000円	—
26万円以下	57,600円 <44,400円>	18,000円 (年間上限144,000円)	61,500円 <44,400円>	530,000円 ^{*3}	22,000円 (年間上限216,000円)
住民税非課税 [70歳未満]	35,400円 <24,600円>	—	36,900円 <24,600円>	290,000円	—
住民税非課税 [70歳以上]	24,600円	—	25,700円 <24,600円>		11,000円 (年間上限96,000円)
住民税非課税 (一定所得以下) [70歳以上]	15,000円	8,000円	15,700円	180,000円	8,000円

★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。

^{*1} 令和8年2月1日現在の情報に基づき構成しています。なお、制度改正は2段階で実施され、令和9年8月に所得区分の細分化と自己負担限度額の改正が予定されています。

^{*2} 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。

^{*3} 所得区分が標準報酬月額15万円以下であることが確認できた場合、年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に償還払いされます。

合算高額療養費

同一月内に同一世帯（当組合の加入者）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。 ^{*}70歳以上の方は、自己負担額のすべてが合算対象。

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、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。

下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

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

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

健康保険加入記録および給付記録が必要となる方

傷病手当金を申請する場合

当組合に加入して2年未満の方(新卒者は除く)または、当組合加入以前より継続して治療されている方

療養費(治療用装具)を購入された方

購入された治療用装具の耐用年数以内に当組合に加入された方

※装具の耐用年数については当組合HP「立て替え払いをしたとき・手続き」をご覧ください。

労災・通災不該当理由書

労働災害・通勤災害が疑われる場合、管轄の労働基準監督署へお問い合わせください。

お問い合わせの結果、不該当であった場合、不該当の理由を記載のうえ申請書(現金給付・第三者行為等)に添付してください。

健康保険限度額 適用認定証について

マイナ保険証を使用すると、オンライン資格確認により限度額情報が提供されますので、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。※住民税非課税世帯を除く。「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(法定自己負担限度額まで)軽減することができます。

(注) 差額ベッド代などの保険対象外の費用や入院時の食事代は別途自己負担となります。

交付 対象者

マイナ保険証をお持ちでない被保険者・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伸」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り組みとして、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。

第3期データヘルス計画 第4期特定健診・特定保健指導

● 当組合の目標実施率

	令和8年度	9年度	10年度
特定健康診査	82%	84%	84%
特定保健指導	14%	16%	16%

令和6年度特定健診・特定保健指導の実施率は、それぞれ**74.7%**・**9.2%**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。

特定保健指導って何？

特定保健指導とは、健康診断の結果、生活習慣の改善が必要と判定された方に対し、保健師や管理栄養士が**無料**で食事や運動方法などのサポートを行います。



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

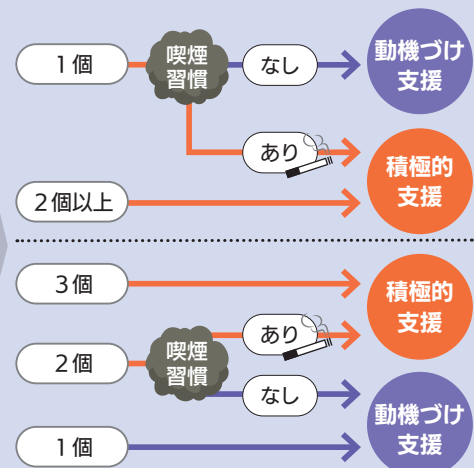
☑ 血糖

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 40mg/dL 未満

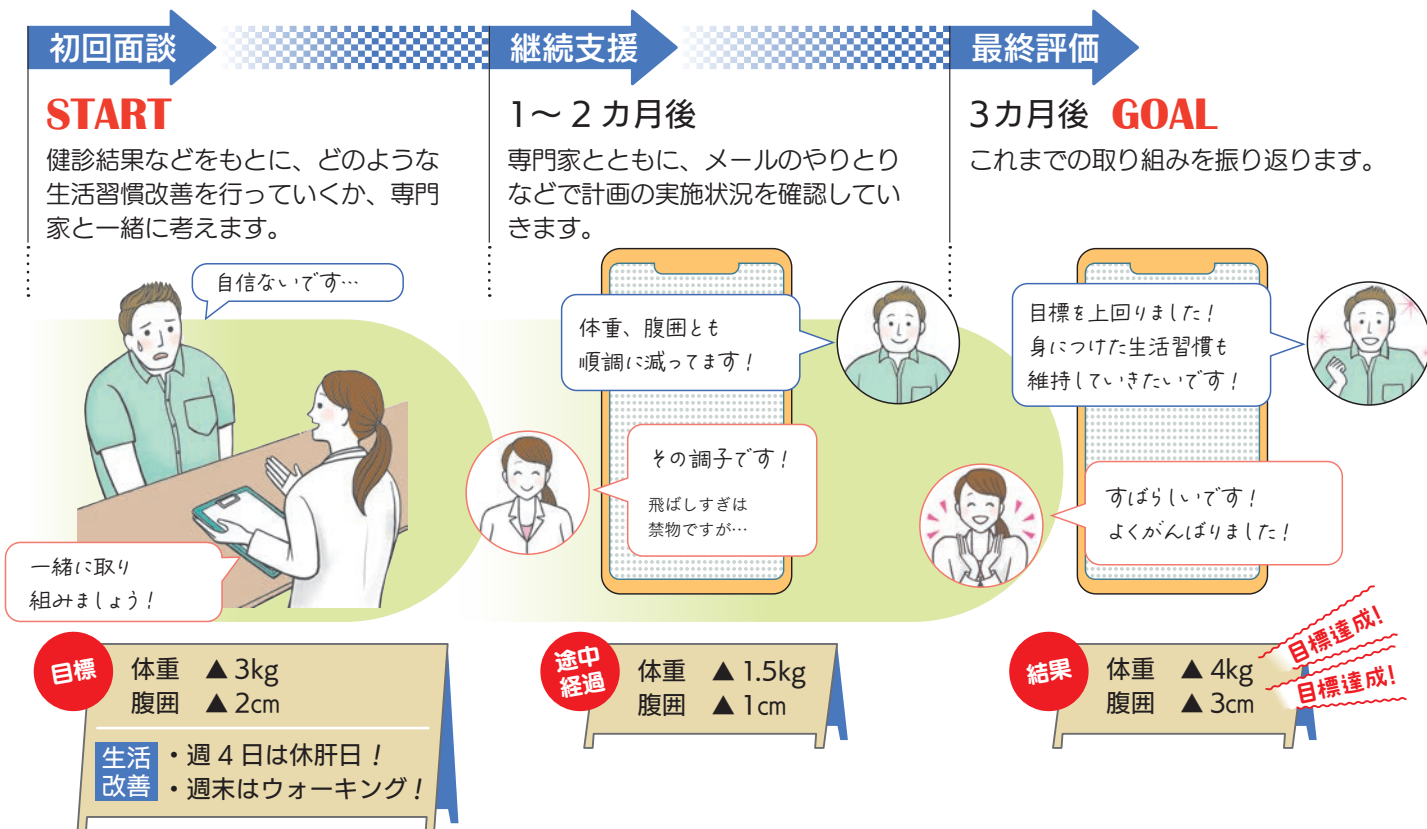
左記のうち
あてはまるものが



※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。

特定保健指導ってどんなことをするの？

● 積極的支援の場合 ● (複数回の支援)



● 動機づけ支援の場合 ● (原則1回の支援)

初回面談で生活改善目標を決め、達成に向け3カ月行動していただきます。3カ月後、この取り組みを振り返り評価します。

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ることができます。

健診日をご自身の体の「メンテナンスデイ」と考え、ぜひ積極的にご受診ください。

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東京健康管理センター (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 (春日クリニック・事業所巡回健診・健保会館健診)
- せんだい総合健診クリニック(令和8年1月より)

※健診の当日に特定保健指導を受けた場合でも、後日案内ハガキが届く場合がございます。何卒ご了承ください。

【 健診の後日に受ける場合 】

特定保健指導の対象となった方には、後日当組合から事業所を経由して、案内ハガキをお送りします。

下記のいずれかをお選びいただき、お申込みください。

東振協

事業所出張(3人以上の場合)がメインです。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。

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直接お申込みください。

年に1回必ず受けよう!

毎年、健康診断を受けていますか？

「忙しいから」「体調が悪くないから」と健診を後回しにしていますか？

健診は自分の健康状態と生活習慣に問題はないか確認するいい機会です。

さらに、40歳以上の方が受ける特定健診は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た国によって定められた健診です。

ご自身やご家族のためにも、年に1回健診を受けましょう！



▼ 受診可能な健診種別

男性ですか？女性ですか？

男性

女性

34歳以下ですか？35歳以上ですか？

34歳以下ですか？35歳以上ですか？

34歳以下

35歳以上

34歳以下

35歳以上

受けられる健診種別

受けられる健診種別

受けられる健診種別

受けられる健診種別

生活習慣病予防健診

生活習慣病予防健診

生活習慣病予防健診

生活習慣病予防健診

人間ドック

婦人健診

婦人健診

人間ドック

▼ 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 P17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	東振協 Bコース			3,000円
		直接 生活習慣病予防健診			3,000円
婦人健診	一般的な健診 + 婦人科 (乳房・子宮) 検査	東振協 秋の女性生活 習慣病予防健診	10月～2月 (受診日の指定不可) 予約方法は P17のB	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	直接 婦人健診	通年 予約方法は P17のA		3,000円
人間ドック	検査項目が 充実した健康診断	東振協 D1 コース	通年 予約方法は P17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～
		直接 人間ドック			



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!

▼ 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**補助対象外**です。
- ⚠ 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P19をご覧ください。

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

直接医療機関へお申込みください。
当組合への申込等の手続きは不要

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。一覧表はP20～21に掲載しています。健康保険証情報が記載されたもの*をご用意いただき、医療機関へ電話にて予約ください。

医療機関へ、右記の内容をお伝えください。

- 「組合名」「記号・番号」「氏名」「健診希望日」
- 「健診の種別」コース名
- 女性の希望者のみ「婦人科検査の有無」

健診の種別	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 D1 コース
	東振協 B 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、健診キット等」が届きます。予約時の内容と相違がないかご確認ください。

STEP 3 受診日に健康保険証情報が記載されたもの*と医療機関から届いた「受診票、健診キット等」を持参のうえご受診ください。

STEP 4 受診後、約4週間で医療機関または東振協より「健診結果表」が届きます。

健診結果表の送付先			
	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 D1 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

*健康保険証情報が記載されたものとは、「資格確認書」や「資格情報のお知らせ」「マイナポータル内の健康保険証情報画面」のこと

・ 健診の当日に特定保健指導の受診が可能です! ・

直接医療機関へお申込みください。
当組合への申込等の手続きは不要

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。

受診コース

東振協A2コース、Bコース
(検査項目はP18の表をご確認ください)

担当医療機関

(医)同友会 ☎03-3816-2250

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)

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。

予約方法 B

秋の女性生活習慣病予防健診

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。

秋の女性生活習慣病
予防健診



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	秋の女性生活習慣病予防健診
		A2コース	Bコース	D1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	視力	○	○	○	○
	★ 最高/最低	○	○	○	○
聴力	聴力	○	○	○	○
	★ 尿糖（定性）	○	○	○	○
糖代謝	★ 空腹時血糖	○	○	○	○
	★ HbA1c	○	○	○	○
	★ 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	○	○	○	○
	総コレステロール		○	○	○
脂質代謝	★ HDLコレステロール	○	○	○	○
	★ LDLコレステロール	○	○	○	○
	★ 中性脂肪	○	○	○	○
肝機能	★ AST (GOT)	○	○	○	○
	★ ALT (GPT)	○	○	○	○
	★ γ-GTP	○	○	○	○
	ALP		○	○	○
	総蛋白			○	
	アルブミン			○	
	A/G比			○	
	LDH			○	
総ビリルビン			○		
尿酸	尿酸		○	○	○
血球検査	赤血球数	○	○	○	○
	ヘマトクリット		○	○	○
	ヘモグロビン	○	○	○	○
	MCV		○	○	○
	MCH		○	○	○
	MCHC		○	○	○
	白血球数		○	○	○
	血小板数		○	○	○
血清鉄			○		
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	眼底	○	○	○	
眼圧	眼圧			○	
腹部超音波	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。

各種健診補助金

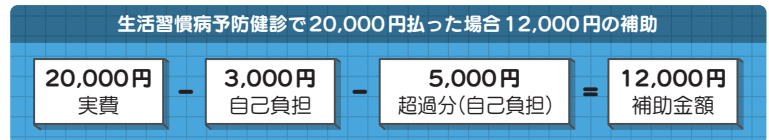
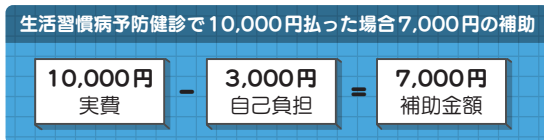
《受診前に下記の補助金限度額や検査項目などについてご確認ください》

P20～21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。



対 象 者

- ▶ **被保険者** 勤務地が東京都外で、当組合契約医療機関にて受診できない方
- ▶ **被扶養者** 当組合契約医療機関にて受診できない方

手 続 き 方 法

受診した医療機関に健診料金を支払う ⇒ 当組合へ①各補助金請求書 ②健康質問票（40～74歳）
③領収書（原本） ④結果表（すべての写し）を提出する ⇒ 後日当組合から補助金振込み
※①②は当組合HPから、③④は受診医療機関から入手してください。

必須検査項目

生活習慣病予防健診 ◆未実施の場合は簡易コース	特定健診項目(P18 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(P18 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(P18 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8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8年5月末までにご提出ください。



健保からのお願い

健診結果を当組合へご提供ください。

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康診断を受けられた方は、結果表をご提供ください。


詳細は当組合HPまたはお電話でご確認ください。

☎ 03-3576-3511（案内番号3番）



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	
	生活習慣病予防健診 (A2コース)	2,000円	○	○	○	○	
	生活習慣病予防健診 (Bコース)	3,000円	○	○	○	○	
	日帰り人間ドック (D1コース)	12,000円	△	△		△	△
5210-6622	日帰りドック	18,400円	△	△		△	△
0120-489-231	日帰りドック	12,000円	△	△		○	○
	生活習慣病予防健診	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	△	△		△	△
	生活習慣病予防健診	3,000円	○				
	婦人健診		○		○		
3346-1152	日帰りドック	14,000円	△	△		△	○
	生活習慣病予防健診	3,000円	○				
	婦人健診		○		○		
5287-6211	日帰りドック	12,000円	△	△		○	○
	生活習慣病予防健診	3,000円	○				
	婦人健診		○		○		
3873-9161	日帰りドック	17,300円	△	△		○	○
	生活習慣病予防健診	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	19,500円	△	△		△	△
3984-4316	日帰りドック	15,100円	△	△		△	△
5951-1201	日帰りドック	15,100円	△			△	△
3557-3003	日帰りドック	13,890円	△	△		△	△
0120-489-231	日帰りドック	12,000円	△	△		○	○
	生活習慣病予防健診	3,000円	○				
	婦人健診		○		○		
042-528-2011	日帰りドック	12,000円	△	△		△	△
	生活習慣病予防健診	3,000円	○		○	○	
0422-47-8811	日帰りドック	16,200円	△	△		△	△
5770-1250	日帰りドック	14,000円	△	△		○	△
047-422-2202	日帰りドック	14,000円	△	△		△	△
04-2933-3345	日帰りドック	12,000円	△	△		△	○

健康診断・人間ドック契約医療機関一覧表

この一覧表は「秋の女性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気プラザ	千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング2階	都営 神保町
		(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
	中央区	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
	豊島区	(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
		(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
	練馬区	(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
		(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 「新宿健診プラザ」「鶯谷健診センター」では、すべてのコースの受診日当日に特定保健指導が利用できます。

※ 2 「フィオーレ健診クリニック」「PL 東京健康管理センター」では、人間ドックのみ受診日当日に特定保健指導が利用でき

受けていますか?

市区町村の「がん検診」

がんは日本人の死因第1位を占める病気です。日本人の3人に1人ががんで亡くなり、2人に1人が一生のうち一度はがんにかかるといわれています。一方で、医療技術の進歩により、早期に発見できればがんは治せる時代になってきました。

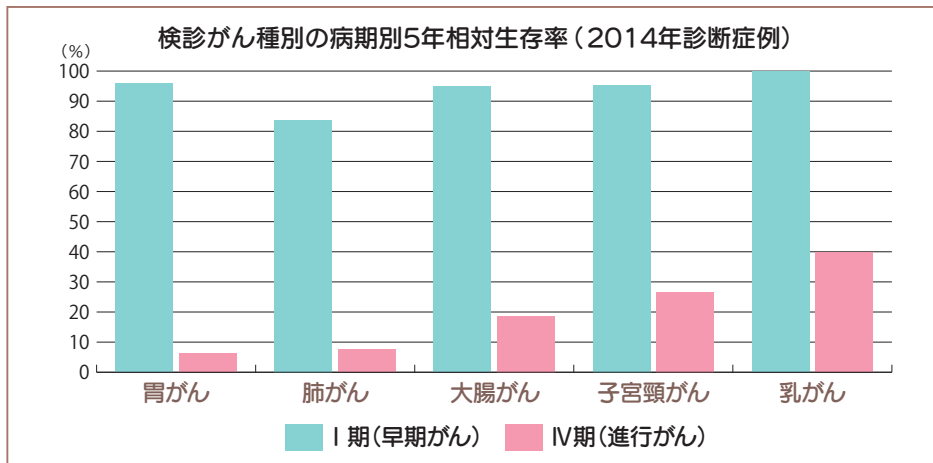
「がん検診」で早期に発見・治療できれば、完治も可能

早期がんのほとんどは自覚症状がなく、無症状のまま進行します。症状に気づいたときには、すでに進行していたというケースが少なくありません。

そこで、“症状のない健康な人”を対象にがんの可能

性を調べる検査が「がん検診」です。がん検診によって早期にがんを見つけて治療できれば、完治の可能性が高まるだけでなく、治療にかかる費用や時間などの負担も軽くすることができます。

**早期に発見できれば
胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんは90%以上が、
肺がんは80%以上が治ります!**



厚生労働省「国立がん研究センター がん情報サービス「院内がん登録生存率集計」より

だから、
「がん検診」が大事!



市区町村が実施している5つの「がん検診」

国は日本人に多くみられる5つのがんについて「がん検診」を推奨しており(下表)、全国の各市区町村が実施しています。

年齢に合わせて、定期的にごがん検診を受診しましょう。受診の申込みや検査費用などについては、お住まいの市区町村にお問い合わせください。

	対象年齢	受診間隔	検査方法
胃がん	50歳以上 ※当面の間、胃部X線検査については40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※当面の間、胃部X線検査については年1回実施可	問診、胃部X線検査または胃内視鏡検査
肺がん	40歳以上	年1回	問診、胸部X線検査、喀痰細胞診
大腸がん	40歳以上	年1回	問診、便潜血検査
子宮頸がん	20歳以上(女性)	2年に1回	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診
	30歳以上(女性)	2年に1回 5年に1回 ※罹患リスクが高かった人は1年後に受診	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診 問診、視診、HPV検査単独法 ※実施体制が整った市区町村に限り適用
乳がん	40歳以上(女性)	2年に1回	問診、乳房X線検査(マンモグラフィ) ※視診、触診は推奨しない

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。

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。

詳細は
当組合HPも
ご覧ください



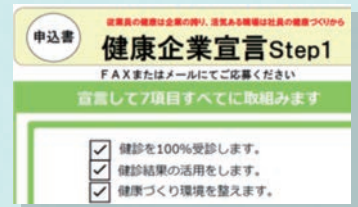
エントリー方法

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

当組合宛にメール→健康企業宣言システムの登録方法をご案内。健康企業宣言システム上で宣言の申請を行う。



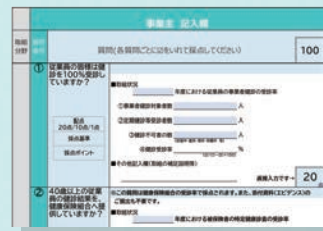
③ チャレンジ

「宣言の証」を社内に掲示・取り組み・実践！

宣言後、6カ月以上の取り組みが必要です



④ 取り組みの振り返り



⑤ 健康保険組合連合会東京連合会が発行する「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)

信じてよ
これでもモテた
太る前



健康づくり事業のご案内

「俺の若い頃はなあ…」なんて、上司の武勇伝につきあわされた経験ありませんか。
でもメタボ腹の上司の若い頃の写真をみると、確かにスリムでカッコいい。
つまりどんなにかっこいい人にも、加齢とともにメタボという悪魔は必ず忍び寄るとのこと。
若いうちから日々暴飲暴食を控え適度な運動をすること。それがカッコよさと健康を保つ最大の秘訣です。

新規登録で
もれなく
500
Pepポイント
プレゼント!

やっときやよかった…
そうなる前に!

PepUp.

健康づくりでポイ活が出来る! 今すぐ Pep Up に登録!



新規登録
(ご登録は
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手元に準備します。

登録内容通知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。……▶



(本人確認コードを
確認したい方はこちら)

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。

今なら春の新規登録キャンペーン実施中!

対象期間: 令和8年4月8日(水) ~ 15日(水)

対象期間中に新規登録していただくと、
初回登録ポイント **500pt** + キャンペーン **500pt** = **合計1,000pt**を付与します!

※キャンペーンポイントは後日付与。

詳細はホームページを
ご覧ください!



Pep Up のスライドバナーを
クリック!

Pep Upでこんなことできたの？

健康のための機能が盛りだくさん

Pep Up (ペップアップ) はあなたの「健康年齢」を維持改善するためのPHRサービスです。
健康状態を見える化し、あなたの健康活動をサポートします。

※医療費通知は新規登録した日の翌日以降に閲覧できます。

健康年齢 & 健診結果確認

健康チャレンジでポイントが貯まる

自分にあった健康記事

貯めたポイントでほしい商品と交換

amazon gift card
R POINT
ポイント



医療費通知がいつでも見れる

ジェネリック医薬品の確認

日々の記録 & やることリスト

健保からのお知らせ

Pep Up利用対象者
被保険者
被扶養者(配偶者のみ)



📅 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	—	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
スマウォーク (春・秋・冬)	春) 4月 秋) 10月 冬) 1月	春) 4月～5月 秋) 10月～11月 冬) 1月～2月 ※春のみ期間変更	<p>初参加賞 初めて参加された方で、1日平均5,000歩以上</p> <p>個人賞① 1日平均5,000～7,999歩</p> <p>個人賞② 1日平均8,000歩以上</p> <p>チーム賞 チーム1日平均8,000歩以上</p> <p>健歩賞 1日平均8,000歩以上の中から抽選で20名</p> <p>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</p>
スマウォーク年間表彰	—	年度末	スマウォーク3大会全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	<p>集合型 スタンプラリー等(入場券・お土産の配付)または</p> <p>配布型 条件クリアで賞品やPepポイント進呈等</p>
健診結果改善チャレンジ	—	通年	<p>① 健康年齢が実年齢より低い</p> <p>② BMI判定がA判定</p>
健康クイズ	—	夏	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	<p>① クイズ回答者全員</p> <p>② クイズ全問正解者の中から抽選で5名</p>

※開催期間や内容、条件等は変更になる可能性があります。また条件達成によるポイント進呈の詳細は実施内容をご確認ください。

ウォーキング事業

令和8年度もウォーキングに着目した健康づくりを実施いたします。



スマホウォーク 年3回

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

個人戦で頑張るもよし！ チーム戦で切磋琢磨し健康を目指すこともできます！

令和7年度の開催報告

春期（5月1日～6月30日） 秋期（10月21日～11月30日） 冬期（1月21日～2月28日）

参加人数	個人	チーム	参加人数	個人	チーム	参加人数	個人	チーム
1,605名	974名	1,522名	956名	1,719名	985名			



スマホウォーク おすすめポイント

- ♡ 歩くだけでポイントが貯まる！
- ♡ どのエリアにお住まいの方でもご参加可能！

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7年度の開催報告

春期 第1弾

開催日 令和7年5月23日～6月1日
場所 よこはま動物園ズーラシア
申込人数 530名
形式 入場券配布型



春期 第2弾

開催日 令和7年5月30日～6月8日
場所 葛西臨海公園・水族園
申込人数 641名
形式 入場券配布型



秋期

開催日 令和7年10月25日
場所 調布・深大寺
申込人数 182名
形式 集合型



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！
詳しくは、本誌最終ページをご覧ください。

契約スポーツ施設「ルネサンス」

対象者

利用当日に当組合の資格がある
15歳以上の被保険者および被扶養者

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1Day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 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。



	Monthly	1Day Plus	1Day
健康保険証情報が確認できるもの(★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

※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。

契約スポーツ施設「メガロス」

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
健康保険証情報が確認できるもの(★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

★ルネサンス・メガロス共通申込時に必要なもの

健康保険証情報が確認できるもの

右記①～③のいずれかをご持参ください。

- ① 資格情報のお知らせ
- ② 資格確認書
- ③ マイナポータル内の健康保険証情報画面

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、クアールーム、リラックスルーム、シネマールーム、マッサージ室、自販機ルーム、駐車場

「へるすぴあカード」でご利用いただけます。

初回に「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。是非ご利用ください。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.fujikyū-travel.co.jp/free3/06-99_signaddisplay/view/php

ID **sadk** パスワード **2295**





禁煙サポート

禁煙サポートプログラム

5月31日～6月6日は
世界禁煙週間!

費用面だけでなく、
健康リスクも
重くのしかかります…



年間たばこ代
約 220,000 円 (※)

5,500 円で
本格的な禁煙に挑戦



※たばこ1日1箱消費、1箱600円で試算

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

※チャンピックス錠の処方が可能です。

対象者

被保険者・被扶養者

募集期間

令和8年5月1日(金)～6月30日(火)

募集人数

各プログラム**先着 10 名様**ずつ

申込方法などの詳細は 5 月 1 日付発信予定の当組合 HP 新着情報にてご確認ください。

🔗 Pep Up をご登録いただいている方は、“健保からのお知らせ”で情報が届きます。

Pep Up のご登録がお済みでない方は、P24 - 25 をご覧ください。



first call

オンライン無料相談サービス

無料!
年中無休で相談できちゃう!

「最近調子が悪いけど、病院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?

チャットで気軽に相談! TV 電話でじっくり相談!

頼れる医師があなたのお悩みをサポートしてくれます!

登録方法

アプリから

専用アプリをダウンロードし、手順に沿ってご登録。



iPhone



Android



WEB から

下記コードを読み取り、手順に沿ってご登録。



ご登録の際には右記クーポンコードの入力が必要となります。

クーポンコード

DQKG7233913

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会を中心として、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	毎月	Pep Upに毎月、月別に医療費通知が反映されます。
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。

赤ちゃんと!

育児誌「赤ちゃんと!」

出産者全員に
配付!

被保険者および被扶養者が出産されたら…育児誌「赤ちゃんと!」をプレゼント!

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。

赤ちゃんの成長・発達、季節や月齢に合わせた健康や遊び、月齢別の離乳食レシピに加え、著名人の育児コラムや新たに取材した最新の育児情報など、子育てやパパママの心を豊かにする情報が満載です!ぜひ育児の参考にご利用ください!

対象者

ご出産された被保険者・被扶養者

※令和7年度以前は申込み制でしたが、令和8年度より**出産者全員**へ配送します。なお、令和8年1月以降にご出産された方が対象となりますので、令和7年12月以前にご出産され、購読を希望される方は個別に当組合へご連絡ください。

※途中で購読停止することも可能です。

配送先

当組合に登録されているご住所

※転居されている場合は、事業所経由で変更届をご提出ください。

読者の実際の声 ※一例

病気になった際の対処法が
項目別に掲載されていて
助かる!



ネットでは情報が溢れすぎていて
惑わされてしまうけれど、
「赤ちゃんと!」は、信頼のおける情報が
1冊にまとまっていてありがたい!



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8年4月1日～令和9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。



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

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8年4月1日～令和9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★(下記参照)で予約後、当組合へ申込書を提出してください。
申込書は、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★(下記参照)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」を郵送・メール・FAXのいずれかで提出(料金精算の**10営業日前まで**)

※「申込書」は当組合HPよりダウンロードできます。

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。

詳細はホームページをご覧ください!



★いずれかでご予約ください。

- JTB 取扱店窓口
 - JTB 取扱店へ電話
 - JTB 旅の予約センターへ電話
- ※ WEB 予約は補助対象外。

旅の予約センター



直接契約保養施設

施設へ予約後、当組合へ申込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


- ### 1 予約

施設へ直接予約
 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「保養所利用申込書」を郵送・メール・FAXのいずれかで提出（**宿泊日の10営業日前まで**）
 ※「申込書」は当組合HPよりダウンロードできます。
- ### 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 現地で提出



宿泊当日、現地にて「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。
 ※変更・取消の場合は現地に連絡後、当組合にも連絡してください。

施設一覧

<h3 style="text-align: center;">プリンスホテル</h3> <p>法人会員番号：prkeiyaku パスワード：prkeiyaku3013 予約センター：☎0120-33-8686</p> 	<h3 style="text-align: center;">東急ホテルズ</h3> <p>法人番号：300200290 パスワード：ref109 予約センター：☎0120-21-5489</p> 
<h3 style="text-align: center;">ビスタリゾート</h3> <p>予約センター： ☎0570-040809 FAX03-3295-1066</p> 	<h3 style="text-align: center;">船員保険保養所</h3> <p>お問い合わせ： ☎03-3407-6061</p> 
<h3 style="text-align: center;">さくら総合レジャー</h3> <p>予約センター： ☎03-3434-0333 FAX03-3434-0711</p> 	<h3 style="text-align: center;">日本ペンション協会</h3> <p>お問い合わせ： ☎0869-34-5650</p> 

	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
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

その他の健保組合が運営している保養施設

<p>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)</p> <p>https://www.toshinkyō.or.jp/resort/index.html</p> <p>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)</p> 	<p>健保連共同利用保養所 (補助金の対象外施設です)</p> <p>https://hoken.kenporen.or.jp</p> <p>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。</p> 
---	---

お知らせ 白馬アルプスホテル、リブマックスリゾート函館 グリーンピア大沼との契約は、令和8年3月31日で終了いたしました。



横須賀

海上自衛隊と米海軍の基地があり、軍港の町として知られる横須賀。小さな漁村が江戸時代末期、黒船の来航を機に開国した幕府により海防の拠点として発展した異国情緒漂う港町のウォーキングを楽しもう。



三笠公園

「日本の都市公園100選」「日本の歴史公園100選」に選ばれた横須賀を代表する公園。園内には東郷平八郎の像があるほか、記念艦三笠が展示され猿島への玄関口にもなっている。2027年3月(予定)のリニューアルオープンに向けて再整備を実施中。

🕒 8:00～21:00 ※時期に応じて異なる。

🏠 無休 ※園内施設は営業時間、休業日あり。

🎫 無料

🌐 <https://www.kanagawaparks.com/mikasa/>



Information

🚶 アクセス JR横須賀線「横須賀駅」



📄 HPはコチラ

横須賀市観光案内所
<https://yokosuka-kanko.com/information>

ヴェルニー公園

対岸に臨める旧横須賀製鉄所の建設に貢献した、フランス人技師ヴェルニーの名を冠する公園。左右対称性などが特徴のフランス庭園様式が取り入れられている。



米海軍横須賀基地 (旧横須賀製鉄所)

よこすか近代遺産ミュージアム ティポディエ邸 (ヴェルニー公園内)

横須賀製鉄所副首長 ジュール・セザール・クロード・ティポディエの官舎として1869年頃に建築された。その西洋館の小屋組みを移設したミュージアム。

🕒 9:00～17:00 🏠 無休

🎫 無料 ※シアターには一部有料コンテンツあり。

🌐 <https://thibaudier-yokosuka.com>



スカジャンがモチーフのマンホールの蓋

記念艦三笠 (三笠公園内)

日露戦争の勝利に貢献した戦艦「三笠」。戦後、復元工事が実施され、1961年に往時の姿を取り戻した。

🕒 9:00～17:30 (4月～9月)

※時期に応じて異なる。 ※最終入艦は閉艦の30分前。

🏠 12月28日～31日

🎫 一般600円、65歳以上500円、高校生300円、中学生以下無料

🌐 <https://www.kinenkan-mikasa.or.jp>



いちご よこすかポートマーケット

かつて巨大な冷凍倉庫として利用されていた建物をリノベーションしてできたマーケット。三浦半島の新鮮な食材を使った料理が味わえ、食材を購入できる。

🕒 10:00～19:00 ※店舗により異なる

🌐 <https://yokosukaport-market.com/>



ドブ板通り商店街

アメリカと日本の文化が入り混じった異国情緒漂う。スカジャンが購入できる店やヨコスカネイビー バーガーなどの飲食店が多いスポット。

平和中央公園

展望台から東京湾と横須賀市街を一望できる。平和モニュメントが設置されるなど平和を祈念する場となっている。

うみかぜ公園

猿島が目前に迫り、浦賀水道を航行する船舶を一望できる眺望が魅力。スケートボードエリアなどのスポーツ施設やバーベキューが楽しめる広場などがある。



およそ

5.8km

1時間30分
8,000歩



YOKOSUKA軍港めぐり

海上自衛隊や米海軍の艦船を間近で見られる、日本で唯一のクルージングツアー。1周約45分。

🏠 無休 ※整備期間を除く。

🎫 大人2,000円～2,500円、小学生1,000円～1,250円、小学生未満 大人1名につき1名無料 (大人の人数を超えた場合、小学生料金を人数分適用)

※運航時間、料金 (乗船日により変動) 等の詳細はホームページでご確認ください。

🌐 <https://yokosuka-gunko.jp/>



ヨコスカ ネイビー バーガー

2008年、米海軍の伝統的なハンバーガーのレシピが、米海軍横須賀基地から横須賀市へ提供された。このレシピをもとにしたハンバーガーを総称して「ヨコスカ ネイビーバーガー」と名づけられた。基地周辺の店舗で販売されている。

TSUNAMI BOX

🕒 11:00～22:00 🏠 1月1日

🌐 <https://www.navyburger.com>



CHEESE BURGER Regular 2,050円

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

☑️ おたよりありがとうございました！

あなたの寒い日に食べたいオススメのあったかメニューは？

- ☑️ **Tさん** | 60代 本人
商店街で買う、出来立てのアツアツたい焼き
- ☑️ **Sさん** | 50代 家族
ほうとう鍋。カボチャや里芋、冷蔵庫にある残り野菜など何でも入れちゃう！
- ☑️ **Oさん** | 50代 本人
みんなでハフハフ言いながら食べるおでん♡
- ☑️ **Yさん** | 40代 本人
焼きみかん ホカホカ甘くて美味しいです！
- ☑️ **Yさん** | 60代 本人
初孫が作ったホットミルク
- ☑️ **Tさん** | 60代 本人
ガスコンロで温まるアルミの鍋焼きうどん

- ☑️ **Hさん** | 40代 本人
冬が旬の野菜「プチヴェール」を使ったシチュー
- ☑️ **Oさん** | 50代 本人
山を登って、頂上で食べるカップヌードルカレー味が最強。
- ☑️ **Yさん** | 40代 本人
手作りポン酢を作りました。家族や友人にも評判がよく、お鍋の登場回数が増えました。
- ☑️ **Tさん** | 20代 本人
セイロで蒸し野菜
- ☑️ **Kさん** | 40代 本人
あったかい焼き芋の上にアイスに乗せて。



- ☑️ **Tさん** | 60代 家族
豆腐丸ごとと花椒炒めの挽肉をたっぷりのせる。器ごとレンチンして豆腐をアツアツにしたら出来上がり。辛くて熱くてすぐできる最近ハマっている料理です。
- ☑️ **Mさん** | 30代 本人
市販の生姜湯をお湯の代わりにホットミルクで作ったもの。まろやかな甘さを楽しめます。
- ☑️ **Iさん** | 30代 本人
ピリ辛の豚汁!!! 群馬の豚汁はおいしいよ!!!

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、ちがうところはいくつあるでしょう？

A ① 4カ所 ② 5カ所 ③ 6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？

A ① 申込み制 ② ご出産された方全員に配送

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 P24 ~ 25 をご参照ください。

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

- ① まちがい探しの答え
 - ② 誌面クイズの答え
 - ③ ひとつこと（あなたの快眠法は?）
 - 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10日（日）

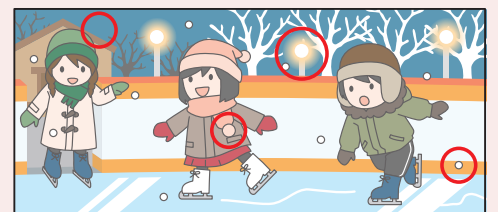
当選発表 Pep ポイントの付与によってかえさせていただきます。



© スカイネットコーポレーション

前回の答え

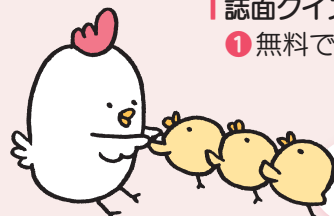
① まちがい探し ③ 4カ所



① 誌面クイズ

① 無料で受けられる

ご応募お待ち
しています!



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ません。

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たします。

7 個人データの提供停止の手続きについて

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

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





案内番号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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診、保健指導の実施状況管理及び国への報告 保健指導、健康相談に係る外部委託 医療機関への健診の委託 健康増進施設（保養所等）との利用契約 コラボヘルスの一環である健診結果の事業者への提供 被保険者等への医療費通知、ジェネリック利用促進通知、健診の受診勧奨通知 上記以外の健康の保持・増進に係る事業の委託
4 診療報酬の審査・ 支払に必要な 利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査 	<ul style="list-style-type: none"> 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 <p style="text-align: center;">審査支払機関への情報提供を伴う事例</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 医療費分析・疾病分析 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<p style="text-align: center;">組合の事務処理執行の為、 他機関より情報を受ける場合</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p style="text-align: center;">他機関の事務執行の為、 組合が情報を提供する場合</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	<p style="text-align: center;">組合の事務処理執行の為、 他機関より情報を受ける場合</p> <ul style="list-style-type: none"> 特定健診データ 	<p style="text-align: center;">他機関の事務執行の為、 組合が情報を提供する場合</p> <ul style="list-style-type: none"> 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）。

申込締切：4月26日まで

参加費
無料

春の歩け歩け大会を開催します!

鉄道博物館の入館券を事前に配付し、お好きな日に自由にウォーキングしていただきます。
今回は**初級コース**と**上級コース**をご用意。お好きなコースをお楽しみください!

先着
600名様

開催期間

5月22日(金)～6月29日(月)

期間中、お好きな日にご参加ください。

◆ 鉄道博物館

開館時間 10～17時(最終入館16時半)

休館日 火曜日

特典

鉄道博物館 入館券

コース

初級コース

鉄道博物館内をウォーキングしながら見学。
見学所要時間：2～3時間

上級コース

大宮駅を出発し、氷川神社を巡りながら、
鉄道博物館を目指します!



写真提供：鉄道博物館

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!
抽選会では、1～3等賞 20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 (P24参照)。
詳細は、健保ホームページの新着情報をご覧ください。



スマホウォーク・春 **参加者募集!!** ボブのハイキングゴー

動物たちとの出会い、自然の厳しさに触れながら山歩きを楽しもう!

エントリー期間・開催期間が
例年より早まりました!

開催概要

エントリー期間

4月1日～4月20日

開催期間

4月21日～5月31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
および 1日平均 5,000 歩以上 → **500pt**

個人賞

個人賞のポイントをアップしました!

- 1日平均 5,000～7,999 歩 → **500pt**
- 1日平均 8,000 歩以上 → **1,000pt**

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**

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!

