



年に一度は健診を

# 春の婦人生活習慣病予防健診

## 会場型のお知らせ

- 実施予定期間** 令和5年4月1日(土)～令和5年8月31日(木)
- 対象者** 令和6年3月末日現在で30歳以上の女性被保険者および被扶養者で受診当日に当組合の保険資格のある方
- 自己負担金** 5,000円(超音波診断法)  
5,500円(マンモグラフィ)

※子宮(頸部)検査の医師採取法を希望する方は、別途2,464円(消費税込)がかかります。  
※乳房診は検査方法により自己負担金が異なります。

### 申込方法 インターネットからのお申込みが便利です

保健事業(健康診査等)における個人情報の取扱いに同意のうえお申込みください。

- インターネットからのお申込み** ※お手元に保険証をご用意ください。(令和4年12月1日より受付開始となります)
  - 当組合ホームページのリンクから「オンライン申込サイト」へ
  - 「東振協」で検索、東振協ホームページから「オンライン申込サイト」へ
 東振協ホームページアドレス  
<https://system.toshinkyō.or.jp/fujinka>  
 ログイン後、画面の案内に沿ってお手続きを行ってください。



- FAXまたは郵送でのお申込み**  
申込書に必要事項をご記入のうえ、在籍している管轄(本部および支部)へFAXまたは郵送にて直接お申込みください。

※会場一覧および申込書は、当組合ホームページNEWS&TOPICSの「健診関係」からダウンロードできます。  
※申込書は、在籍している管轄(本部および支部)により異なります。また、被保険者と被扶養者でも異なりますので、ご確認のうえお申込みください。  
※会場へのお問合せはご遠慮ください。  
※申込締切後「受診予定者一覧表」をご担当者様宛に送付いたします。

- 申込締切日** インターネット **令和5年1月17日(火)**  
FAXまたは郵送 **令和5年1月10日(火)**

検査項目	目的・内容
(1)問診	既往歴、自覚症状の有無
(2)身体計測	身長、体重、腹囲、BMI
(3)視力	視力検査
(4)胸部X線	呼吸器系の異常の有無
(5)血圧測定	高血圧・低血圧症の発見
(6)尿検	糖尿病、腎臓疾患の発見
(7)上部消化管X線※1	胃・十二指腸疾患の発見
(8)心電図	心臓機能の異常の有無(12誘導)
(9)血液検査(21項目)	糖尿病、貧血、腎・肝臓疾患等の発見
(10)乳房診※2	乳がん・乳腺症等の発見(超音波またはマンモグラフィ)
(11)子宮頸部	自己採取法または医師採取法による細胞診
(12)便潜血反応	消化器官疾患の発見(免疫2回法)
(13)聴力	聴力検査(被保険者のみ)

この健診には「特定健診」の検査項目が含まれますので、お申込み後、「特定健診」に必要な質問事項を掲載した「質問票」を実施契約健診(医療)機関より送付いたします。

※1 35歳未満(令和6年3月末日現在)の方の上部消化管X線検査は原則として実施しないこととしております。希望される場合は、会場で医師と相談のうえ受診してください。また、35歳以上で検査を希望しない場合も、会場で申し出てください。

※2 乳房診検査は基本項目に含まれています。検査を希望しない場合は会場で申し出てください。

注: 上部消化管X線検査や子宮頸部検査、乳房診検査の受診を希望しない場合も、料金に変更はございません。

**ご注意!**

- 当組合が実施する健康診断は、1年度(4月から翌年3月末日まで)1回の受診です。
- 受診の際に「健康保険証」の提示が必要となりますので、当日必ずご持参ください。

### お支払いについて

自己負担金は、令和5年11月中旬に、事業所宛に一括請求する予定です。  
ご家族が受診された場合や、受診後に退職される方は、必ず事業所へ自己負担金をお預けくださいますようお願いいたします。

### 問合せ 申込み

#### 東京実業健康保険組合

本部 健康管理課 TEL03-3663-1361(代) FAX03-3663-1510  
 城西支部 庶務課 TEL03-3342-8821(代) FAX03-3342-8815  
 城南支部 庶務課 TEL03-5537-2400(代) FAX03-5568-5701  
 城北支部 庶務課 TEL03-3980-1501(代) FAX03-3980-1520



## 令和5年度 春季婦人生活習慣病予防健診および特定健診実施会場一覧表

※超音波による乳房診および医師採取法による子宮がん検査はすべての施設で実施可能です。

コード	会場名	所在地	子宮検査 自己採取	乳房検査 マンモ	コード	会場名	所在地	子宮検査 自己採取	乳房検査 マンモ
133	東大島文化センター	江東区大島8-33-9	○	-	東京地区				
134	江東区スポーツ会館	江東区北砂1-2-9	○	-	101	足立区勤労福祉会館	足立区綾瀬1-34-7	-	-
135	Lstay&grow南砂町	江東区南砂7-10-14	-	-	102	エヌ・ケイ・クリニック	足立区綾瀬3-2-8 シティプレイスアヤセ3階	○	○
136	江東区文化センター	江東区東陽4-11-3	○	-	103	ギャラクシティ(西新井)	足立区栗原1-3-1	-	-
137	東京イースト21クリニック(東陽町)	江東区東陽6-3-2	○	-	104	井口病院	足立区千住2-19	-	○
138	豊洲小学校	江東区豊洲4-4-4	○	-	105	足立区舎人地域学習センター	足立区舎人1-3-26	-	-
139	同友会 深川クリニック	江東区三好2-15-10	-	-	106	足立区総合スポーツセンター	足立区東保木町2-27-1	○	-
140	日本予防医学協会 附属診療所 ウェルビーイング毛利	江東区毛利1-19-10 江間忠錦糸町ビル5階	-	○	107	サンパル荒川	荒川区荒川1-1-1	○	-
141	東西線メディカルクリニック	江東区門前仲町1-4-8 プラザ門前仲町9階	-	-	108	下赤塚地域センター	板橋区赤塚6-38-1	○	-
142	進興クリニック アネックス	品川区大崎1-6-1 TOC大崎ビル1階	○	○	109	板橋区立グリーンホール	板橋区栄町36-1	○	-
143	目黒メディカルクリニック	品川区東五反田5-22-33 TK池田山ビル4階	-	○	110	上板橋体育館	板橋区桜川1-3-1	○	-
144	品川区健康センター	品川区北品川3-11-22	○	-	111	板橋区立高島平区民館	板橋区高島平3-12-28	○	-
145	TOCビル	品川区西五反田7-22-17	○	-	112	小岩アーバンプラザ	江戸川区北小岩1-17-1	○	-
146	エビスタビルEBIS303	渋谷区恵比寿1-20-8	○	-	113	小松川さくらホール	江戸川区小松川3-6-3	○	-
147	代々木病院健診センター	渋谷区千駄ヶ谷1-30-7	-	○	114	江戸川区総合文化センター	江戸川区中央4-14-1	○	-
148	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	-	○	115	葛西区民館	江戸川区中葛西3-10-1	○	-
149	渋谷ウエストヒルズクリニック	渋谷区道玄坂1-12-1 渋谷マークシティウエスト11階	-	-	116	江戸川区スポーツセンター	江戸川区西葛西4-2-20	○	-
150	渋谷コアクリニック	渋谷区渋谷1-9-8 朝日生命宮益坂ビル1階	-	○	117	江戸川区東部区民館	江戸川区東端江1-17-1	○	-
151	桜十字ウイメンズクリニック渋谷	渋谷区宇田川町3-7 ヒューリック渋谷公園通りビル4階	○	-	118	タワーホール船堀	江戸川区船堀4-1-1	○	-
152	クロス病院健診センター	渋谷区幡ヶ谷2-18-20	-	○	119	池上会館	大田区池上1-32-8	○	-
153	新宿健診プラザ(レディースフロア)	新宿区歌舞伎町2-3-18	○	○	120	牧田総合病院 人間ドック健診センター	大田区西蒲田8-20-1 B棟	-	○
154	御苑前クリニック	新宿区新宿2-1-11 御苑スカイビル2階	○	-	121	名和医院	大田区大森本町2-25-28	○	-
155	新宿道分クリニック(土曜・日曜のみのご案内)	新宿区新宿3-1-13 京王新宿道分ビル6階	-	○	122	大田区嶺町特別出張所	大田区田園調布本町7-1	○	-
156	フィオーレ健診クリニック	新宿区新宿7-26-9 フィオーレ東京	-	○	123	チサンホテル蒲田	大田区西蒲田8-20-11	○	-
157	金内メディカルクリニック	新宿区西新宿7-5-25 西新宿プライムスクエア2階	-	○	124	大田区産業プラザPlo	大田区南蒲田1-20-20	○	-
158	新宿桜十字クリニック	新宿区西新宿7-10-1 O-GUARD SHINJUKU 5階	○	○	125	テクノプラザかつしか	葛飾区青戸7-2-1	○	-
159	早稲田クリニック	新宿区西早稲田2-21-16 圓生楼高田馬場ビル2階	○	○	126	葛飾区総合スポーツセンター	葛飾区奥戸7-17-1	○	-
160	城西病院 健診センター	杉並区上荻2-42-11	○	-	127	葛飾健診センター	葛飾区立石2-36-9	-	○
161	高井戸地域区民センター	杉並区高井戸東3-7-5	-	-	128	北区赤羽会館	北区赤羽南1-13-1	○	-
162	東京都ニッポン健康会館	墨田区亀沢1-7-3 ニッポン健康会館2階	-	-	129	北とびあ	北区王子1-11-1	-	-
163	曳舟文化センター	墨田区京島1-38-11	○	-	130	健診会東京メディカルクリニック	北区滝野川6-14-9	○	○
164	墨田区総合体育館	墨田区錦糸4-15-1 錦糸公園内	-	-	131	滝野川会館	北区西ヶ原1-23-3	○	-
165	3Sメディカルクリニック	墨田区江東橋2-19-7富士ソフビル15階	○	○	132	江東区総合区民センター	江東区大島4-5-1	○	-



令和5年度 春季婦人生活習慣病予防健診および特定健診実施会場一覧表

Table with columns for Code, Venue Name, Location, and Health Check Status. It lists various venues across different districts including Utsunomiya, Maebashi, Maetsugu, and Maibara.





令和5年度 春季婦人生活習慣病予防健診および特定健診実施会場一覧表

Table with columns: コード, 会場名, 所在地, 子宮検診, 乳房検診, コード, 会場名, 所在地, 子宮検診, 乳房検診. It lists various health check locations across Japan, categorized by region (山梨, 新潟, 長野, 北海道, 青森, 岩手, 宮城, 秋田, 山形, 福島, 富山, 石川, 福井, 岐阜, 静岡).

令和5年度 春季婦人生活習慣病予防健診および特定健診実施会場一覧表

コード	会場名	所在地	子宮検診 自己採取	乳房検診 マンモ
738	松山市総合コミュニティセンター	松山市湊町7-5	○	-
739	愛媛県民文化会館	松山市道後町2-5-1	-	-
740	テイクスポーツ今治	今治市東門町5-14-3	-	-
高知地区				
741	CHRESシリーズ(旧サンピアシリーズ)	高知市高須砂地155	-	-
福岡地区				
742	健康財団 内視鏡健診クリニック	福岡市博多区店屋町3-20	○	○
743	TKP博多駅前シティセンター	福岡市博多区博多駅前3-2-1 日本生命博多駅前ビル8階	-	-
744	日本予防医学協会 附属診療所 ウェルビーイング博多	福岡市博多区博多駅前3-19-5 博多石川ビル2階	-	○
745	西鉄グランドホテル	福岡市中央区大名2-6-60	-	-
746	労衛研 天神健診センター	福岡市中央区天神2-8-36 天神NKビル2階	○	○
747	福岡国際総合健診センター	福岡市中央区天神2-13-7 福岡平和ビル2階	-	○
748	聖マリア福岡健診センター	福岡市中央区天神4-1-32	-	-
749	KKRホテル博多	福岡市中央区薬院4-21-1	○	-
750	福岡労働衛生研究所	福岡市南区那の川11-11-27	○	○
751	福岡リーセントホテル	福岡市東区箱崎2-52-1	○	-
752	船員保険 福岡健康管理センター	福岡市東区原田3-4-10	-	○
753	福岡健康管理センター 西部健診会場	福岡市西区姪浜5-1425-1	-	-
754	TNC放送会館	福岡市早良区百道浜2-3-2	○	-
755	北九州健診診療所	北九州市小倉北区室町3-1-2	-	○
756	北九州国際会議場	北九州市小倉北区浅野3-9-30	-	-
757	ウェルとばた	北九州市戸畑区汐井町1-6	-	-
758	九州健康総合センター	北九州市八幡東区平野1-11-1	-	○
759	黒崎ひびしんホール	北九州市八幡西区岸の浦2-1-1	-	-
760	ピーポート甘木(朝倉市総合市民センター)	朝倉市甘木198-1	-	-
761	のがみプレジデントホテル	飯塚市新立岩12-37 市役所横	-	-
762	糸島健康福祉センター「あごら」	糸島市洲1-22-1	○	-
763	伊都文化会館	糸島市前原東2-2-7	-	-
764	サンワークゆくはし	行橋市今井3613-4	-	-
765	大野城まどかびあ	大野城市曙町2-3-1	○	-
766	大牟田文化センター	大牟田市不知火町2-10-2	-	-
767	久留米リサーチパーク	久留米市百年公園1-1	○	-
768	石橋文化会館	久留米市中野町1015	-	-
769	サンコスモ古賀	古賀市庄205	-	-
770	田川文化センター	田川市平松町3-36	-	-
771	筑紫野市文化会館	筑紫野市上古賀1-5-1	-	-
772	なかまハーモニーホール	中間市蓮花寺3-7-1	-	-
773	ふくとびあ	福津市手光南2-1-1	-	-
774	宗像ユリックス	宗像市久原400	-	-
775	サンレイクかずや	糟屋郡粕屋町駕与丁1-6-1	○	-
776	シーオーレ新宮	糟屋郡新宮町新宮東2-5-1	○	-
777	ミリカローデン那珂川	那珂川市仲2-5-1	○	-
佐賀地区				
778	メートプラザ佐賀(佐賀勤労者総合福祉センター)	佐賀市兵庫北3-8-40	○	-
779	サンメッセ鳥栖	鳥栖市本鳥栖町1819	-	-
長崎地区				
780	長崎ブリックホール	長崎市茂里町2-38	-	-
781	アルカスSASEBO	佐世保市三浦町2-3	-	-
熊本地区				
782	くまもと森都心プラザ	熊本市西区春日1-14-1	-	-
783	青磁野リハビリテーション病院	熊本市西区島崎2-22-15	-	○
784	熊本県総合保健センター	熊本市東区東町4-11-1	-	○
785	グランメッセ熊本	上益城郡益城町福富1010	-	-
大分地区				
786	大分労働衛生管理センター	大分市高城南町11-7	-	○
787	コンパルホール	大分市府内町1-5-38	-	-
788	宇佐文化会館	宇佐市大字法鏡寺224	-	-
789	別府亀の井ホテル	別府市中央町5-17	-	-
宮崎地区				
790	ニューウェルシティ宮崎	宮崎市宮崎駅東1-2-8	-	-
791	都城グリーンホテル	都城市栄町27-2-1	-	-
鹿児島地区				
792	ホテルタイセイアネックス	鹿児島市中央町4-32	-	-
793	ヘルスサポートセンター鹿児島	鹿児島市東開町4-96	-	○
沖縄地区				
794	中部協同病院	沖縄市美里1-31-15	-	-
795	KIN放射線治療・健診クリニック	国頭郡金武町字金武10897	-	○

コード	会場名	所在地	子宮検診 自己採取	乳房検診 マンモ
662	ホテル リバティプラザ	堺市堺区翁橋1-1-17	○	-
663	国際障害者交流センター(ビッグ・アイ)	堺市南区茶山台1-8-1	○	-
664	四條畷市立市民総合体育館(サンアリーナ)	四條畷市中西1-3-36	○	-
665	迎賓館	吹田市千里万博公園9-1	○	-
666	大阪健康倶楽部 小谷診療所	吹田市江坂町4-10-1	○	-
667	サニーストンホテル	吹田市広芝町10-3	○	-
668	泉南市立市民体育館	泉南市梅井2-26-1	○	-
669	大東市立市民会館	大東市曙町4-6	○	-
670	大阪府立臨海スポーツセンター	高石市高師浜丁6-1	○	-
671	アンシェルデ・マリアージュ	高槻市中川町1-9	○	-
672	千里朝日阪急ビル 会議室	豊中市千里新東町1-5-3 千里朝日阪急ビル14階	-	-
673	豊中市立ローズ文化ホール	豊中市野田町4-1	○	-
674	富田林市民会館(レインボーホール)	富田林市栗ヶ池町2969-5	○	-
675	シティホテルニューコマンドー	寝屋川市木田町17-4	○	-
676	寝屋川市立市民会館	寝屋川市秦町41-1	○	-
677	大阪府結核予防会 大阪複十字病院	寝屋川市打上高塚町3-10	-	○
678	羽曳野市生活文化情報センター(LICはびきの)	羽曳野市野里1-1-1	○	-
679	阪南市立文化センター・サラダホール	阪南市尾崎町35-3	○	-
680	大阪府立中央図書館ライティ・ホール	東大阪市荒北1-2-1	○	-
681	東大阪市創造館	東大阪市御厨南2-3-4	○	-
682	枚方市総合文化芸術センター	枚方市御厨2-1-60	○	-
683	藤井寺市立市民総合会館	藤井寺市北岡1-2-8	○	-
684	ゆめニティプラザ	松原市上田3-6-1	○	-
685	箕面市立メイプルホール	箕面市箕面5-11-23	○	-
686	守口市文化センター(エナジーホール)	守口市河原町8-22	○	-
687	八尾市文化会館アブリズムホール	八尾市光町2-40	○	-
兵庫地区				
688	神戸サンセンタープラザ	神戸市中央区三宮町2-11-1-604	○	-
689	京都工場保健会神戸健診クリニック	神戸市中央区元町通2-8-14 オルタンシアビル3階	-	○
690	兵庫県予防医学協会 健診センター	神戸市灘区岩屋北町1-8-1	-	○
691	兵庫県健康財団 保健検診センター	神戸市兵庫区荒田町2-1-12	-	○
692	兵庫県予防医学協会 健康ライフプラザ	神戸市兵庫区駅南通5-1-2-300	-	○
693	明石市民会館	明石市中崎1-3-1	○	-
694	尼崎市総合文化センター	尼崎市昭和通り2-7-16	○	-
695	東リ いたみホール	伊丹市宮ノ前1-1-3	○	-
696	郷の音ホール(三田市総合文化センター)	三田市天神1-3-1	○	-
697	加古川市民会館	加古川市加古川町北在家2000	○	-
698	キセラ川西プラザ	川西市火打1-12-16	○	-
699	宝塚ホテル	宝塚市栄町1-1-33	○	-
700	西宮商工会館	西宮市榑塚町2-20	-	-
701	京都工場保健会 姫路健診クリニック	姫路市西駅前町73 姫路ターミナルスクエア3階	-	○
702	姫路みなとドーム	姫路市飾通区細江1228-2	○	-
奈良地区				
703	なら100年会館	奈良市三条宮前町7-1	○	-
704	南コミュニティセンターせせらぎ	生駒市小瀬町18	○	-
705	葛城メディカルセンター	大和高田市西町1-45 大和高田市保健センター3階	-	○
706	ふたかみ文化センター	香芝市藤山1-17-17	○	-
和歌山地区				
707	ダイワロイネットホテル和歌山	和歌山市七番丁26-1	-	-
708	県民交流プラザ・和歌山ビッグ愛	和歌山市手平2-1-2	○	-
709	海南ノビス	海南市日方1525-6	○	-
鳥取地区				
710	鳥取県保健事業団 健診センター	鳥取市富安2-94-4	-	○
711	鳥取県保健事業団 西部健康管理センター	米子市流通町158-24	-	○
712	松江商工会館	松江市母衣町55-4	-	-
713	ニューウェルシティ出雲	出雲市塩治有原町2-15-1	-	-
岡山地区				
714	淳風会健康管理センター	岡山市北区大供2-3-1	○	○
715	リーセントカルチャーホテル	岡山市北区学南町1-3-2	-	-
716	淳風会健康管理センター倉敷	倉敷市連島中央3-1-19	○	○
717	倉敷市芸文館	倉敷市中央1-18-1	-	-
718	大ヶ池診療所	備前市大内571-1	-	○
広島地区				
719	佐伯区民文化センター	広島市佐伯区五日市中央6-1-10	○	-
720	広島県検診協会の	広島市中区大手町1-5-17	○	○
721	メディックス広島エキータ健診センター	広島市東区二葉の里3-5-7 グラノード広島2階	○	○
722	広島県立広島産業会館	広島市南区比治山本町12-18	-	-
723	協同組合ベイタウン尾道	尾道市東尾道4-4	-	-
724	クレイトンベイホテル	呉市築地町3-3	-	-
725	福山ニューキャッスルホテル	福山市三之丸町8-16	-	-
山口地区				
726	海峡メッセ下関	下関市豊前田町3-3-1	-	-
727	山口市民会館	山口市中央2-5-1	-	-
728	岩国市民文化会館	岩国市山手町1-15-3	-	-
729	ノートルダム宇部	宇部市神原町2-7-1	-	-
730	周南市文化会館	周南市徳山5854-41	-	-
731	光市総合福祉センター(あいばく光)	光市光井2-2-1	-	-
732	防府市地域協働支援センター	防府市栄町1-5-1	-	-
徳島地区				
733	徳島県JA会館	徳島市北佐古一番町5-12	○	-
734	藍住町総合文化ホール	板野郡藍住町奥野矢上前32-1	○	-
香川地区				
735	高松市総合体育館	高松市福岡町4-36-1	○	-
736	サンイレブンプ高松	高松市松福町2-15-24	○	-
737	丸亀市保健福祉センター	丸亀市大手町2-1-7	○	-
愛媛地区				



# 「特定健診受診のお願い」を送付しています



今回のご案内は、令和4年4月から令和4年10月末日までに健診を受けていない、または、当組合の契約健診(医療)機関以外で受診し、まだ結果のご提出をいただいている40歳から74歳の被扶養者の方を対象に送付いたします。お手元に通知が届いた方は、ご自身の健康状態を把握するためにも年に1度の特定健診を受診していただきますよう、お願いいたします。

**ご注意ください!**

①当組合で実施している健康診断は、1年度1回(4月~翌年3月)の受診です。

②生活習慣病予防健診(B区分、C3区分、D2区分)、総合健診(日帰り人間ドック)、特定健診(E区分)を今年度中に受診予定の方、または受診済の方は、特定健診の申込みおよび受診することはできません。

※すでに生活習慣病予防健診、総合健診(日帰り人間ドック)および特定健診を受診済みの方は、行き違いですのでご了承ください。

※ここからクリックはじめてください。

料金後納  
郵便

〒103-8465  
東京都中央区東日本橋3-10-4

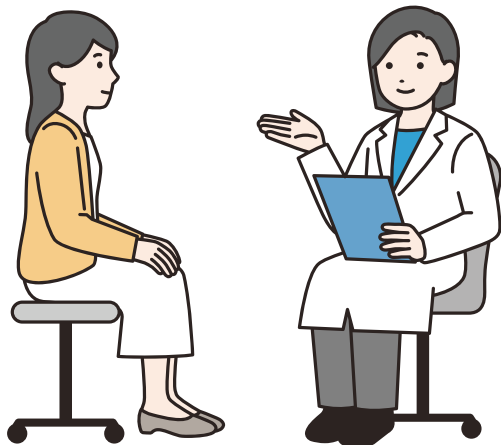
ケンシン タロウ 様

**重要**

特定健診受診のお願い

<お問合せ>

東京実業健康保険組合 健康管理課  
〒103-8465  
東京都中央区東日本橋3-10-4  
電話番号：03-3663-1361内



特定健診を受診しましょう

当組合では、糖尿病、高脂血症、高血圧などの「生活習慣病の予防」を目的として特定健診を実施しています。

受診締切が令和5年3月31日までと迫っております!

年度末は健診機関も混みあい、予約がなかなか取れない状況となるのが予想されますので、早めのご予約をお勧めいたします。

ご家族のためにも年に一度の健康診断を受けて健康状態を把握し健やかな毎日を送りたいです。

<ご案内は>  
令和4年10月31日現在、令和4年度の健康診断を受診していない40歳以上(令和5年3月末現在)の被扶養者の方を対象に送付しています。

特定健診について	
費用	<b>1,500円</b>
主な検査項目	質問票、身体計測、血圧測定、眼底、視覚的検査(身体計測)、血液検査(脂質検査、血糖検査、肝機能検査)

【特定健診受診までの流れ】

1. 受診券をご用意ください。受診券は、すでに**令和4年10月**にご自宅宛に送付しております。  
★受診券の無い場合は、問合せ先までご連絡ください。
2. 受診券が手元に到着したら契約健診(医療)機関から、希望する契約健診(医療)機関に連絡電話にて予約してください。
3. 受診日の前日は夜9時までにご食事をお控え、当日は、受診まで飲食は避けてください。
4. 受診当日は「受診券」「健康保険証」を持参して下さい。

**毎週、必ず受診して、ご自身の健康状態をチェックしましょう!**

すでに受診済みおよび当組合へ結果送付済みの方または、受診券予約済みの場合は行き違いのご容赦ください。

当組合の契約健診(医療)機関以外で特定健診を受診した方へパート先等で特定健診の検査項目を含む健康診断を受けられた場合、「健診結果のコピー」と「特定健診質問票」を当組合へご提出ください。  
※特定健診質問票は、当組合ホームページよりダウンロードできます。

※ハガキはイメージです

## 特定健診「集合契約Aタイプ」について

特定健診「集合契約Aタイプ」は令和4年6月22日に受診券を送付しておりますので、今回お送りしましたハガキの【特定健診受診までの流れ】に沿って、ご予約のうえご受診ください。

※自己負担額は1,500円です。

※受診券の有効期限は令和5年3月31日までとなります。

※再発行等の場合は、健康管理課までご連絡ください。

その他の健診として、生活習慣病予防健診(B、D2区分)、総合健診(日帰り人間ドック)もごございますので、当組合ホームページでご確認ください。

また、パート先など、当組合で実施している健診以外で特定健診の検査項目を含む健診を受診した方は、「健康診断結果表」のコピーと、特定健診「質問票」を健康管理課へご提出いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

問合せ

東京実業健康保険組合 健康管理課 TEL 03-3663-1361(代)



# ジェネリック医薬品で お薬代を節約！

## ジェネリック医薬品は新薬と比べて安い！

新薬は、有効性や安全性を確認するために長い歳月と莫大な費用をかけて開発しますが、ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分を使い医療現場での使用経験や情報をもとに開発するため、開発にかかる費用や研究期間が抑えられ新薬よりも安く販売することができます。

国の厳しい審査により効果や安全性が認められた薬のみ販売されるため、安心してお使いいただけます。



## ジェネリック医薬品と新薬、なにが違う？

有効成分や効き目、安全性などは新薬と同等と認められているジェネリック医薬品。

その違いは安さだけではなく、大きさを小さくしたり、味やにおいを改善したり飲みやすく改良されている薬があります。

また、薬の飲み間違いを防ぐためにパッケージを工夫し確認しやすくなっているものもあります。

品質・有効性・安全性は**同等**

同じでなければいけないところ

有効成分の種類・量

新薬  
(先発医薬品)

ジェネリック  
(後発医薬品)

違っていてもよいところ

添加剤・形・大きさ・色・味など

## どうしてジェネリック医薬品をすすめるの？

健保組合は皆さまからの健康保険料で運営されています。医療費が増加すると、健保組合の財政が苦しくなり、健康保険料を引き上げざるを得ません。ジェネリック医薬品の利用は、皆さまのお薬代を削減するだけでなく、増え続ける医療費を抑え健保財政の安定化に効果的なのです。



check



- すべてのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、医師の治療方針でジェネリック医薬品に替えられない場合があります。
- ジェネリック医薬品への切り替えは強制ではありません。ジェネリック医薬品への切り替えを希望される方は、かかりつけの医師または薬剤師へご相談ください。

ジェネリック医薬品をもっと知りたい方は… 🔍

### ● かんじゃさんの薬箱

処方されたジェネリックを検索できます。 >>>



### ● 日本ジェネリック製薬協会

ジェネリックについて学べます。 >>>





## 「ジェネリック医薬品のお知らせ」の送付について

当組合では、現在服用されているお薬のうちジェネリック医薬品へ切り替え可能なお薬と、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に軽減できる見込額を試算した「ジェネリック医薬品のお知らせ」の発送を行っております。今年度は12月中旬に発送を予定しておりますので、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討いただく際の参考にお役立てください。

- 令和3年12月から令和4年5月までに受診歴があり、ジェネリック医薬品へ切り替えた場合に一定額の軽減が見込まれる方へお送りいたします。
- すべての組合員にお送りするわけではありませんのでご了承ください。

東京実業健康保険組合  
〒103-8465 東京都中央区東日本橋3丁目10番4号

123-4567  
〇〇番〇〇市〇〇〇〇1-2-3

健保 太郎 様  
#00001

ジェネリック医薬品へ切り替えた場合  
自己負担額が最大で  
**2,304 円**  
安くなります。

ジェネリック医薬品のお知らせ。医師または薬剤師にお見せください。  
(このお知らせは厚生労働省より示された「健康保険組合事業運営指針」に従い発送しております)

123-4567 令和〇年〇月診察分

診療科目	処方された薬	薬価	自己負担額	ジェネリック医薬品種類	薬価	自己負担額	削減可能金額
03.04 調剤	〇〇〇〇薬 〇〇〇〇	21.60	1.344	ヘパリン類似物質軟膏	4.00	300	1,384
	ヒパドリン軟膏0.3%			ヘパリン類似物質軟膏(テープ) 3%20枚	4.00	300	1,384
				ヘパリン類似物質軟膏(テープ) 3%20枚	4.00	300	1,384
				ヘパリン類似物質軟膏(テープ) 3%20枚	4.00	300	1,384
				ヘパリン類似物質軟膏(テープ) 3%20枚	4.00	304	1,300



## ウェブサイトの「医療費のお知らせ」で切替可能なジェネリック医薬品が見られます!

当組合ウェブサイトの「医療費のお知らせ」では、医療費の確認だけでなくジェネリック医薬品へ切り替え可能な薬剤名や、切り替えた場合に削減可能な金額が確認できる「ジェネリック医薬品のお知らせ」を配信しております。「医療費のお知らせ」にログインしていただき、医療費の確認ページから **ジェネリック医薬品** を押下すると見ることができますのでぜひご活用ください。

各種健診  
年に一度は健康診断を受診しましょう

健康管理  
特定健診・特定保健指導のご案内  
40歳から74歳の方は特定健診を忘れず

保養施設  
東京保養所および東京健康が契約している保養施設をご利用できます

体力づくり  
皆さまの健康増進に役立つ事業をご案内します

年間行事  
先程に楽しく参加いただけるイベントを各種ご用意しています

**医療費のお知らせ**  
病院にかかったときの医療費の状況についてご確認いただけます

NEWS&TOPICS 健康保険 組合情報 イベント 健診関係

ここをクリックしてログイン

医療費のお知らせ  
病院にかかったときの医療費の状況についてご確認いただけます



※すでにジェネリック医薬品を使用している方や、切り替え可能なお薬がない方は **ジェネリック医薬品** の表示はありません。

昨年、「ジェネリック医薬品のお知らせ」発送後の令和3年11月から令和4年2月までを対象に効果分析を行ったところ、健保組合の負担額が概算で年間**3億5千1百万円削減**される見込みとなりました。

ジェネリック医薬品をご利用いただきましてありがとうございます。引き続き医療費の削減にご協力くださいますようお願いいたします。



問合せ

東京実業健康保険組合

本部 審査第二課 TEL03-3663-1361(代) 城西支部 調査係 TEL03-3342-8821(代)  
城南支部 調査係 TEL03-5537-2400(代) 城北支部 調査係 TEL03-3980-1501(代)



# 医療費控除を活用していますか？

医療費控除とは、1月から12月の1年間に、家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円(または総所得金額等の5%)を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。



## ■ 医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額}^{**} - \text{10万円} \left[ \begin{array}{l} \text{総所得金額等の5\%のほう} \\ \text{少ない場合はその金額} \end{array} \right]$$

※補てんされる金額：健康保険の高額療養費・家族療養費・出産育児一時金、健保組合の付加金等および生命保険の入院給付金等

MEMO

2017年分の確定申告から、医療費等の領収書の提出が不要となっています(税務署から求められたときは提示または提出しなければならないため、5年間の保管が必要)。

医療費控除の対象は？



### 対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか

### 対象とならない主な費用

- 健康診断や人間ドック、予防接種の費用
- ビタミン剤や健康食品等の購入費
- 自家用車で通院するときの駐車料金やガソリン代 ほか

当組合ウェブサイトの「医療費のお知らせ」を活用ください。



当組合の「医療費のお知らせ」(医療費通知)は、ウェブサイトでの配信となっております。パソコンやスマートフォンにてログインしていただく「医療費のお知らせ」を閲覧することができます。

また、本年度も令和4年1月から令和4年10月までの診療分をとりまとめた「医療費控除用データ」を令和5年2月上旬に配信を予定しております。

- 1 国税庁ホームページの確定申告作成コーナーにて、電子申請(e-Tax)する際に添付データとしてご利用いただけます。
- 2 国税庁ホームページの確定申告作成コーナーで数値等を入力し申告用紙を印刷する場合に使用する「医療費集計フォーム」の作成にご利用いただけます。

※当組合が提供する医療費控除用データは事務処理上令和4年10月診療分までとなります。記載がない医療費(11月以降など)は領収書を参考に「医療費控除の明細書」にご自身で記載(入力)する必要があります。詳しくは国税庁のホームページにてご確認ください。

お得なほうを選択

## セルフメディケーション税制

「セルフメディケーション税制」は、かぜ薬や胃腸薬など、スイッチOTC医薬品<sup>\*</sup>の合計金額が12,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる特例の制度です。ただし、定期健診、予防接種など健康づくりに一定の取り組みをしていることが条件となります。令和3年分以後の申告には一定の取り組みに係る書類(健診結果通知表など)の添付が必要となりますが、購入した医薬品が対象であることを示すドラッグストアなどのレシートや領収書とともに、自宅等で5年間保管する必要があります。(税務署から求めがあった場合は提示または提出が必要となります。)

「セルフメディケーション税制」は、医療費控除の一部であるため、従来の「医療費控除」との併用はできません。12,000円を超えてスイッチOTC医薬品を購入し、さらに医療費等の自己負担額が10万円を超えている場合は、「セルフメディケーション税制」と「医療費控除」のどちらかを選んで申告することとなります。

どちらの減税額が多いかは、国税庁ホームページでシミュレーションできます。お得なほうを選んで申告しましょう。

### ● スイッチOTC医薬品 ●

医師の処方が必要な医療用医薬品から転用された特定の有効成分をもつ市販薬。OTC(Over The Counter)は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。

確定申告の詳しい内容につきましては、住所地を管轄する税務署へお問合せください。

令和4年10月～  
増額されました!

## 紹介状なしで大病院を受診すると

# 特別料金が加算されます

紹介状を持たずにいきなり大病院を受診すると、全額自己負担の特別料金が加算され、医療費が高くなってしまいます。特別料金の額は、令和4年10月からさらに高くなりました。



### 大病院が高いワケ

病院を受診しようと思ったとき、「大きな病院の方が安心だから」「最新の医療知識・技術がありそうだから」などの理由で、大きな病院を選んで受診しがちです。

しかし、紹介状なしにいきなり大病院を受診してしまうと、医療費に特別料金が上乗せされることをご存じですか？

本来、大病院は、高度な医療を必要とする患者や、重症患者の救急医療に対応する役割があります。軽症の患者が多く受診することでこの役割に支障が生じないよう、特別料金を加算することで受診を抑制しているのです。

### いきなり大病院は特別料金がかかる!



### 特別料金は令和4年10月から増額!

令和4年10月からは、この特別料金がかかる大病院の範囲が拡大され、全額自己負担の特別料金の額も5,000円以上から7,000円以上に増額されました(医科・初診の場合)。

増額される分、2,000円が保険給付の範囲の医療費から控除されるため、かかる医療費の総額は変わりませんが、健康保険で負担する額が減り、本人負担分は増えます。

### 対象病院

- 特定機能病院
- 一般病床200床以上の地域医療支援病院
- 一般病床200床以上の紹介受診重点医療機関

令和4年10月から追加

※これ以外の一般病床200床以上の病院を紹介状なしで受診した場合も、病院が独自に設定した特別料金がかかる場合があります。  
※救急の場合や、地域に他にその診療科がないなど正当な理由がある場合は、特別料金はかかりません。

### 特別料金の額 (最低金額)

令和4年9月まで

	医科	歯科
初診	5,000円	3,000円
再診	2,500円	1,500円

令和4年10月から

	医科	歯科
初診	7,000円	5,000円
再診	3,000円	1,900円



### かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、身近にあって健康に関することを何でも気軽に相談できて、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる医師のことです。自宅や職場近くの診療所や200床未満の中小病院などから、かかりつけ医を見つけておくとよいでしょう。

紹介状を作成してもらうには2,500円かかりますが(診療情報提供料)、健康保険が適用されるので、自己負担3割なら負担額は750円です。大病院の特別料金より、ずっと安く済みます。



かかりつけ医のメリット

- ・ 紹介状がなくても特別料金がかからない
- ・ 継続して受診することで、体質や病歴などを踏まえた治療を受けられる
- ・ 必要に応じて適切な大病院や専門医を紹介してくれる



# ゴールデンウィークの 直営保養所のお知らせ

毎年多くの方にお申込みをいただいております、  
ゴールデンウィークの利用申込みは次のとおりです。

## 対象期間

令和5年4月29日(土)～5月7日(日)

## 利用日数

1人1回2泊まで

(組合が特に認めた繁忙期のため平日連泊割引対象外)

## 申込期間

令和5年1月1日(日)～1月10日(火)必着

(4月利用希望の抽選申込みと同じ期間)

## 申込方法

利用希望保養所の申込書に必要事項をご記入のうえ、  
左記申込期間内に組合本部施設課へFAXまたは郵送にて  
お申込みください。

申込書は当組合ホームページよりダウンロードできます。

※抽選のお申込みは、対象施設のいずれか1カ所のみとさせていただきます。  
ただし、連泊の場合を除きます。

## 利用決定

抽選により利用決定いたします。利用の可否につきましては、  
1月下旬に申込代表者様宛に郵送にて通知いたします。  
なお、当選された方には、当組合承認印のある利用  
通知書を同封いたします。

※今後の新型コロナウイルスの感染状況により、ご利用いただけない場合も  
ございますので予めご了承ください。

## 利用料金(大人1人1泊2食 消費税込)



かまくら味彩館

	平日	休前日
組合員	4,500円	
A区分	4,500円	6,000円
一般	6,500円	7,000円



サンライズ熱海

	平日	休前日
組合員	6,000円	
A区分	6,000円	7,500円
一般	9,000円	9,500円



ベルビュー南熱海

	平日	休前日
組合員	6,500円	
A区分	6,500円	8,000円
一般	9,500円	10,000円

### 直営保養所 抽選申込みについて

直営保養所利用の抽選は、  
毎月行っています。

5/8～5/31にご利用希望  
の方は2/1～  
2/10が申込  
期間です。



※サンライズ熱海・ベルビュー南熱海のご利用で満12歳以上の方は、1人1泊150円の入  
湯税がかかります。

- 「A区分」とは当組合の被扶養者に認定されていない直系尊属(配偶者の直系尊属を含む)  
および配偶者・子・孫です。
- 「組合員」および「A区分」以外は「一般」となります。
- 「休前日」とは土曜日および祝日の前日です。
- 満3歳以上満12歳未満(子ども)の利用料金は各利用料金の80%、満3歳未満(乳幼児)は  
施設利用料として一律1,000円です。
- 満12歳以上の方で夕食をお子様用に変更をご希望の場合、または、満12歳未満の方で夕  
食を大人用に変更をご希望の場合、利用料金は共に大人の料金にて承ることができます。

※抽選後の申込みについては、2月1日(水)9:00より組合本部、施設課にて電話受付とな  
ります。

※空室状況や各保養施設の耳寄り情報は当組合ホームページから確認できます。

問合せ  
申込み

東京実業健康保険組合 施設課 〒103-8465 東京都中央区東日本橋3-10-4  
TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510



## 基礎から実技までしっかり学べる

ふれあい健康事業推進協議会主催

# 令和4年度「介護教室・健康教室」開催のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大の影響により中止しておりました「ふれあい健康事業推進協議会集合型介護教室・健康教室」を感染防止対策に十分配慮し、11月より再開することとなりましたのでご案内いたします。

なお、11月からの実施につきましては、当組合ホームページのNEWS&TOPICSにて取り急ぎご案内しております。

### 「介護教室」・「健康教室」事業について

この事業は「ふれあい健康事業推進協議会」に加入している41健保組合の共同事業として行われ、事業の企画・運営は(公財)総合健康推進財団に委託して実施されます。

**開催日程** 下記「開催スケジュール」をご参照ください。

**開催地** 東京、神奈川、愛知、大阪  
※開催会場までの交通費は自己負担となります。

**講義内容** 「介護教室」2コース 「健康教室」2コース

**受講資格** 組合員(当組合の被保険者および被扶養者)

**費用** 無料(受講費は当組合で負担します)

**申込方法** 専用の申込書に必要事項をご記入のうえ、  
組合本部健康管理課までFAXまたはご郵送してください。  
※申込書は当組合ホームページNEWS&TOPICSの「イベント」からダウンロードできます。

**受講決定** 応募者多数の場合は抽選により決定させていただきます。受講の可否については、ふれあい健康事業推進協議会より通知します。  
なお、受講決定された方は同封の「受講票」を開催当日、必ずご持参ください。  
※各項目の詳細につきましては、当組合ホームページをご参照ください。

**ご注意** 申込み後、やむを得ず欠席される場合は、事前にご連絡ください。直前キャンセルにかかる違約金は、皆さまからお預かりしている保険料が使われます。ご協力をお願いいたします。



## 開催スケジュール

開催番号	日程	開催都市	時間	コース	開催会場	申込締切日
5	1/14(土)	神奈川 横浜市	13:30~16:30	はじめての介護	神奈川中小企業センタービル 14階「多目的ホール」	12/21(水)
6	1/14(土)	東京 板橋区	14:00~17:00	糖尿病予防	ハイライフプラザいたばし 2階「ホール」	12/21(水)
7	1/21(土)	大阪 大阪市	14:30~16:30	認知症介護	大阪私学会館 3階「301+302+303」	1/4(水)
8	1/28(土)	愛知 名古屋市	13:30~16:30	糖尿病予防	愛知建設業会館 2階「大演習室」	1/11(水)
9	2/18(土)	神奈川 横浜市	14:30~16:30	認知症介護	神奈川中小企業センタービル 14階「多目的ホール」	2/1(水)
10	2/25(土)	東京 板橋区	14:00~17:00	はじめての介護	ハイライフプラザいたばし 2階「ホール」	2/8(水)
11	2/25(土)	大阪 大阪市	13:30~16:30	はじめての介護	大阪私学会館 3階「301+302+303」	2/8(水)
12	3/4(土)	東京 板橋区	11:30~16:00	エクササイズ	ハイライフプラザいたばし 2階「ホール」	2/15(水)
13	3/11(土)	大阪 大阪市	11:30~16:00	エクササイズ	大阪私学会館 3階「301+302+303」	2/22(水)
14	3/18(土)	愛知 名古屋市	14:30~16:30	認知症介護	フジコミュニティセンター 4階「大会議室」	3/1(水)

問合せ  
提出先

東京実業健康保険組合 健康管理課 〒103-8465 東京都中央区東日本橋3-10-4  
TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510



Download



東振協主催

令和4年度

専門相談員による  
介護相談の  
アフターフォロー  
が可能



# Webによる 介護・健康講座

全講座  
受講OK

参加費  
無料



\* “いざ、介護”突然の介護に備えるため \*

配信方法 オンデマンド配信(録画版)

講座時間 1講座 60~80分間(約20~30チャプター構成)

視聴期間 令和5年2月14日(火)~令和5年3月31日(金)  
※24時間視聴可能

対象者 健康保険組合の被保険者および被扶養者、その他希望者

参加費 無料(データ通信にかかる費用は受講者負担となります)

募集期間 令和4年12月1日(木)~令和5年1月20日(金)

募集人数 1,000名(先着順)



※1回のお申込みで4講座全てご受講いただけます

講座名	内容(予定)
(1) 介護基礎+技術基礎	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「介護保険制度」の概要</li> <li>●家庭で気をつけたい介護技術の基礎</li> <li>●介護の相談窓口</li> </ul> <p>など</p>
(2) 認知症の基礎的理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症の種類、症状等</li> <li>●認知症の方とのコミュニケーション</li> </ul> <p>など</p>
<b>NEW!</b> (3) 介護と仕事・生活との両立支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>●数字で見る介護・高齢者の状況</li> <li>●介護に対する考え方</li> <li>●国の主な施策と両立のための心構え・周囲への配慮</li> </ul> <p>など</p>
<b>NEW!</b> (4) 施設・サービスの選び方 (在宅と施設の視点から)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●介護保険内で使えるサービス</li> <li>●介護保険外で使えるサービス</li> <li>●サービスや施設を選ぶ際のポイント</li> <li>●専門家の活用</li> </ul> <p>など</p>



check!

相談員(有資格者)による電話・メール等相談が利用できます。(視聴期間中)

東振協ホームページから直接参加申込みいただけます。

また、申込用紙は東振協ホームページよりダウンロードできますので、ご活用ください。



問合せ・申込先

Web 東振協ホームページ <https://www.toshinkyō.or.jp/event>

郵送 〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3 東京都ニット会館5階  
一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)

TEL 03-3626-7504 ※平日午前9時~午後5時 FAX 03-3626-7509



参加申込みページ  
QRコード

スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内  
～初心者の方でも続けやすいプログラムがあります～

**Re RENAISSANCE**

筋トレで、かっこよく!

ホットヨガで身体を温め、冷え性対策!

ダンスレッスンでリフレッシュ!

ジムしかないスポーツクラブより、

すべてがととのう  
**ルネサンスへ!**

今こそ、始めよう。  
スポーツのある生活!

家でオンラインで!

空き時間で、テレワーク!

自分へのご褒美! スパ・サウナ

始めるなら、今! 新春0円スタートキャンペーン実施中! **1/7(土) ▶ 2/11(土)**

<p>月額固定 使いたい放題プラン</p> <p><b>おすすめ!</b> 月々 <b>9,570</b> 円 (税込) <b>Monthly</b> コーポレート会員</p> <p>・事務手数料 0円 ・月会費 <b>1</b> ヵ月分 <b>0</b> 円 ・レンタル用品 通常3,740円/月(税込) <b>最大2</b> ヵ月分 <b>0</b> 円 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ</p> <p>※ご家族も一緒に / 2人以上なら、さらにお得! <b>同時入会でそれぞれ月会費1ヵ月分 1,100円(税込) 割引!</b></p>	<p>都度払い 使う毎にお支払い</p> <p>1回 <b>1,980</b> 円 (税込) <b>1 Day</b> コーポレート会員</p> <p>レンタル用品 通常1,760円/回(税込) <b>0</b> 円 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ</p> <p><b>入会当日</b></p>
--	---

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8ヵ月以上、月額固定プランでご連絡の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いはない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。 2022新春\_840011297138

まずは見てから! ラクラク見学予約はコチラ! お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

店舗の詳細はこちらから **ルネサンス 店舗一覧**

※ご利用は15才以上の方に限定させていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに更新可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。  
●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●反社会的勢力関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

星座による

# 来年の運勢

● ルネ・ヴァン・ダール研究所 朝風かおる

2023年  
令和5年

## 牡羊座

(3/21~4/19)

運気の勢いは落ち着き、昨年スタートさせたものを発展させる段階に入ります。時には順調にいかないことや、予想と違うことも出てきますが、早々に諦めず工夫で乗り切る姿勢が大切。恋の出会いはい6月頃、紹介から始まる予感。シングルの人は顔の広い人をお願いするなどして、出会いへの種まきをしておきましょう。金運は全体的に好調。大きな買い物は7月から8月の間に決断すると吉。



★ ラッキーカラー ★ ラベンダー

## 牡牛座

(4/20~5/20)

拡大を司る星が12年ぶりに牡牛座へ巡ってきます。5月頃転機を迎えることになりそうですが、3月には前兆があるかも。決断するときは「自分らしくいられるかどうか」を基準に考えてください。愛情面は理想的な展開が望めそう。意中の相手がいるなら積極的にアクションしてみましょう。金銭面では4月までは使い過ぎに気を付けてください。欲しい物を買うかどうかはGW以降に検討を。



★ ラッキーカラー ★ レッド

## 双子座

(5/21~6/21)

2023年はスタートダッシュが重要に。やりたいことがあれば先取りするつもりで情報収集したり、準備を始めてみましょう。対人関係では多くの仲間に恵まれるとき。趣味のイベントやボランティア活動には、積極的に参加してみるのをおススメです。愛情面も概ね良好ですが、3月は一時的にギクシャクするかも。恋人に横柄な態度をとるのはやめておくこと。健康では夏バテに気を付けて。



★ ラッキーカラー ★ アイロー

## 蟹座

(6/22~7/22)

年の始まりは厳しい運気ですが、春を境に徐々に和らいてきます。両親や上司など、年上の人には礼儀正しく接するよう心掛けること。5月からは新しく趣味を始めたり、独立や転職をしたりと、今までの枠から飛び出すと吉。専門資格を取得すればますます活動範囲を広げていけるでしょう。愛情面は婚活のほうに順調に進みやすいようです。まずは相談サイトに登録して、情報を集めてみては。



★ ラッキーカラー ★ ブラウン

## 獅子座

(7/23~8/22)

運気のアップダウンが激しいため、慎重に過ごしたい2023年。温めていた計画を実行したいなら、GW頃までに始めてしましましょう。仕事面では5月頃、重要なポジションを打診されるかも。かなり大変ですが、実力を磨く良い機会と捉えて引き受けてみては。多忙になるため、恋愛面や健康面には大きな影響が出そうです。忙しいときほど恋人と身体を大切に考え、フォローするよう心掛けて。



★ ラッキーカラー ★ チャコール

## 乙女座

(8/23~9/22)

まるで花開くように、徐々に上り調子となっていく。最初の変化は年明け早々からありそう。これは兆しのようなものですが、逃さず乗れば5月頃に大きく上昇できるでしょう。仕事面では3月頃の出会いに注目して。厳しい人物ですが、この人との出会いによって技術や仕事観がブラッシュアップされるはず。愛情面では結婚に向けて物事が動く予感。婚活中なら気合いの入れどきです。



★ ラッキーカラー ★ ネイビー

## 天秤座

(9/23~10/23)

昨年までに取り組んだテーマについて、課題が見えてくるとき。2月には修正点が出揃ってくるので、計画を組んで少しずつ直していくと良いでしょう。対人面では派閥やママ友との付き合い方に気を付けて。振り回されないよう、距離感を保つことが大切です。金銭面では全体に見積もりが甘くなりやすい模様。家や不動産などの大きな買い物を考えているなら、4月に決断すると良さそうです。



★ ラッキーカラー ★ ブラック

## 蠍座

(10/24~11/22)

運気としては吉凶混合です。3月まではつつましくも、堅実で充実した日々を送れそう。5月からは活気のある期間とうまくいかない期間が出てきます。仕事面でのペース配分には注意が必要かも。愛情面では5月と11月にモテ運到来の暗示アリ。出会いが欲しいなら、この時期のオシャレは気を抜かないでください。金銭面は管理がルーズになりがちです。日常生活は少し引き締め気味くらいが○。



★ ラッキーカラー ★ グリーン

## 射手座

(11/23~12/21)

2023年は仕事面での飛躍が期待できます。与えられた仕事にプラスαの働きができるので、顧客にも上司にも良い評価をもらえそうです。一方対人面では、身近な人ほど本音で話せなくなる傾向が出てきます。辛いときは無理に笑顔を見せないで、家族へ助けを求めると。健康面は良好。病気がかかっても比較的早い段階で発見でき、軽症で済みます。一年を通じて健やかに過ごせるでしょう。



★ ラッキーカラー ★ 水色

## 山羊座

(12/22~1/19)

年明けから春までは家庭が焦点になりそう。身近なだけに気を遣わないことが多いですが、家族や生活を大切に、丁寧に過ごすよう心掛けてみてください。初夏からはいよいよ活躍期に突入。実力を遺憾なく発揮できるため、趣味も仕事ものびのび楽しめるでしょう。金運は支出が収入を上回りやすいのでご用心。買い物は一点豪華主義で行くなど、節約と満足感をうまく両立させましょう。



★ ラッキーカラー ★ オレンジ

## 水瓶座

(1/20~2/18)

2月までは知的好奇心が高まり、学びに対して食欲に。これと思う講座にはほとんど参加して、知識と人脈を広げていきましょう。3月あたりから環境や興味が変わり、身近なことに目が向いてきます。料理やDIYなど、生活に直結する趣味を始めるのは賛成。愛情運は1月に大きな盛り上がりがあります。告白を決めているならこの時期がおススメです。金銭面では通販による買い過ぎにご用心。

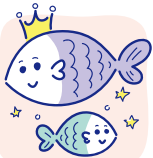


★ ラッキーカラー ★ ホワイト

## 魚座

(2/19~3/20)

小刻みに好不調を繰り返す一年になりそうです。順調に物事が進みやすいのは6月と11月頃。まとめ役に抜擢されたり、自分の提案が通ったりと、仕事面での活躍が期待できるでしょう。対人関係も良好。特にGWの頃はお誘いや楽しいイベントが多い模様です。都合を付けて出かけてみては。金運は悪くありませんが、やや流行に流されて買い物しやすい傾向あり。必要かどうかで購入を決めて。



★ ラッキーカラー ★ カーキ