

予

算

# のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止、また組合会議員の健康・安全を考慮し、第170回組合会は2月15日(水)に来会及びWebによるハイブリッド開催となりました。  
令和5年度の収入支出予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

令和5年度の財政収支は、3年におよぶ新型コロナウイルス感染症拡大の影響が顕著に現れており、収入については、特に保険料収入の基となる平均標準報酬月額(給与)の伸びが小さく、現時点においては、大幅な増加は見込めない状況にあります。反面、支出面において、医療費はコロナ禍以前の水準に戻り、保険給付費の増嵩、高齢者医療の拠出金等の増加及び介護納付金の増加により、収支は赤字の見込みとなり、積立金を取り崩し、収支均衡を図らざるを得ない状況です。

また、昨年10月より一定所得以上の後期高齢者を対象とした窓口の2割負担も、健康保険組合の納付金等の負担を大きく緩和するには至っておらず、現役世代の負担は重くなる一方です。本年の通常国会において、子供・子育て支援の拡充の一環として、出産育児一時金の費用の一部について、後期高齢者にも負担してもらう仕組みの創設、また、高齢者医療を全世代で公平に支え合うという観点から、後期高齢者医療制度における後期高齢者の負担率の設定方法を見直す等の法案が審議されることとなっています。当健保組合としてもこの法案の動向、また、健康保険組合の安定的運営を確保できる改正の実現に向け、引き続き、健康保険組合連合会や他の健康保険組合と協力連携し、国に対する要請活動を積極的に取り組んでまいりたいと考えています。

新型コロナウイルス感染症の影響は、当組合の財政運営にも大きな影響を与える状況となっておりますが、この難局を乗り越えるために職員一丸となって最善の努力を尽くしてまいります。

加入事業所及び加入者の皆さまにおかれましては、引き続き、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

**健康保険料は据え置き**  
健康保険料率(96%)および介護保険料率(18.2%)については変更ありません。



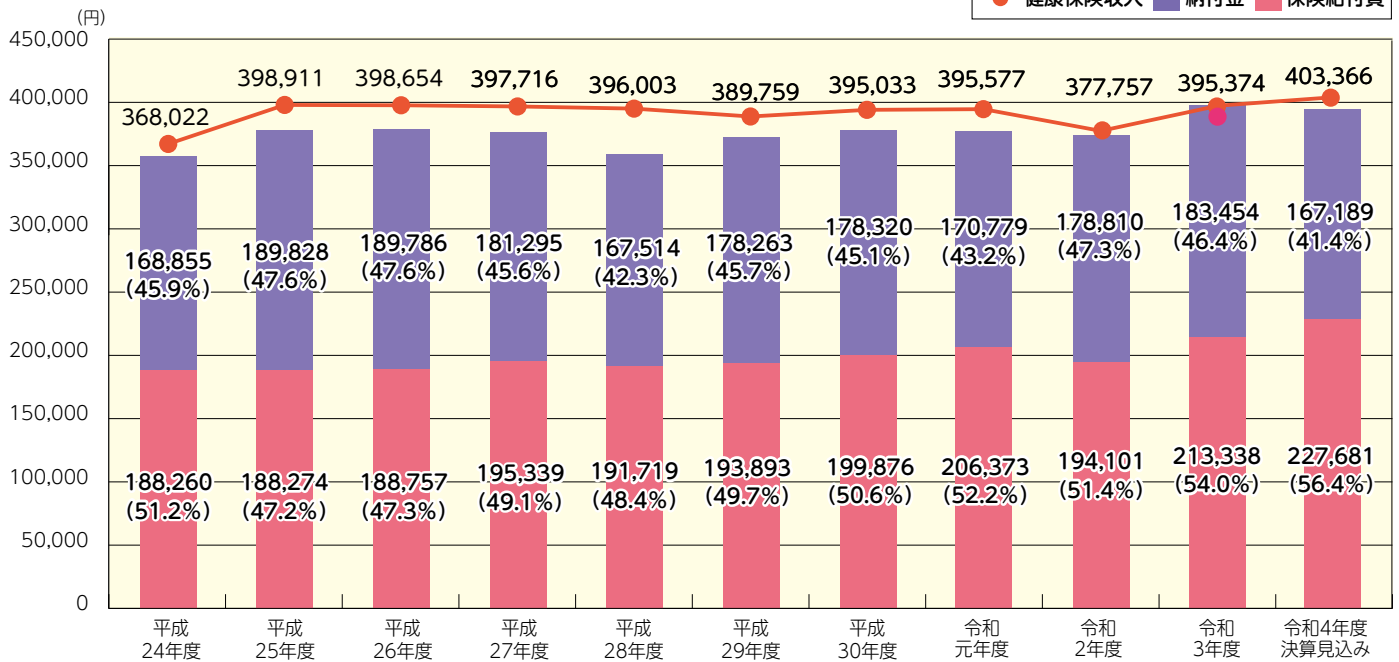
<b>収入</b>	
147,392,741千円	
<b>経常収入</b>	
124,949,692千円(401,767円)	
内	<b>健康保険収入</b>
	124,124,733千円(399,115円)
	<b>繰入金</b>
	188,290千円(605円)
訳	<b>診療所収入</b>
	40,331千円(130円)
	<b>雑収入</b>
572,098千円(1,840円)	
	<b>その他</b>
	24,240千円(78円)
<b>経常外収入</b>	
22,443,049千円(72,164円)	

<b>支出</b>	
147,392,741千円	
<b>経常支出</b>	
143,084,984千円(460,080円)	
内	<b>保険給付費</b>
	76,675,495千円(246,545円)
	<b>納付金</b>
	58,251,201千円(187,303円)
訳	<b>保健事業費</b>
	5,906,715千円(18,993円)
	<b>診療所費</b>
403,618千円(1,298円)	
	<b>その他</b>
	1,847,955千円(5,942円)
<b>経常外支出</b>	
4,307,757千円(13,851円)	

( )内は被保険者1人当たりの額  
\*被保険者1人当たりの額は端数処理のため、合計が一致していません。

**経常収支差 △181億3,529万2千円**

## 1人当たりの保険料収入に対する保険給付費と納付金の推移



- 平成20年度より高齢者医療制度施行
- 平成23年度健康保険料率を千分の74から千分の88へ変更
- 平成25年度健康保険料率を千分の88から千分の96へ変更

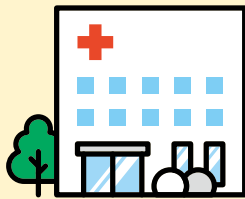


## 医療費適正化のお願い

健康保険制度を守るために、一人ひとりにできること

### 夜間や休日に受診すると診療費が高くなる

診療時間外、深夜、休日などに診療を受けると、通常の初診料や再診料の他に時間外料金がプラスされます。**深夜の受診であれば、約5,000円の加算になることも。**緊急のとき以外は、診療時間内に受診しましょう。



電話相談を利用する方法もあります

小児救急電話相談 #8000

お子さんの急な病気で心配なとき、小児科の医師や看護師からアドバイスが受けられます。

※利用できる時間帯はお住まいの自治体によって異なります。

救急相談センター #7119

多くの自治体で実施しています。救急隊経験者や看護師などによるアドバイスが受けられます。

### まずはかかりつけ医に相談を

紹介状なしに大きな病院(200床以上)を受診すると特別料金がかかるので、まずはかかりつけ医を受診しましょう。病歴や体質を把握しているので安心ですし、必要であれば大きな病院を紹介してくれます。本格的な検査や治療が必要なときは紹介

状を持って大病院に行けば、**特別料金がかかる**ことはありません。大病院でしかできない治療が終わったら、またかかりつけ医へ戻り、定期的に通院しながら経過を管理してもらうのがかしこい方法です。

### はしご受診はからだにも悪影響

治療方針や診断内容に納得できなくて、いくつもの医療機関を回ったことはありませんか？ 同じ病気だと、同じような検査や投薬が繰り返され、**医療費がかさむだけでなく、からだにもよくありません。**治療に疑問や不安があるときは、まずはそのことを医師に伝えてみましょう。他の医療機関に行きたいときも、今かかっている医師に相談し、検査結果等を持参しましょう。

他の医師の意見を聞きたいときは「セカンド・オピニオン」

他の医師の意見を聞いてみたいときは、今かかっている医師に相談して、セカンド・オピニオン先の医師宛てに紹介状を書いてもらうことをおすすめします。セカンド・オピニオン外来がある病院もあります。



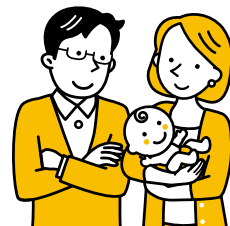
## 出産育児一時金・家族出産育児一時金の支給額が引き上げられました

令和5年4月1日出産分から出産育児一時金・家族出産育児一時金の支給額が引き上げられました。

**改定前** 1児ごとに420,000円(産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産した場合は408,000円。)

**改定後** 1児ごとに**500,000円**(産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産した場合は**488,000円**。)

【施行日】 令和5年4月1日



問合せ

本 部 給付課 TEL03-3663-1361(代) 城西支部 給付係 TEL03-3342-8821(代)  
城南支部 給付係 TEL03-5537-2400(代) 城北支部 給付係 TEL03-3980-1501(代)



## 令和5年度保健事業について



### 【健康管理事業】

#### ■「生活習慣病重症化予防のための受診勧奨」を実施いたします

令和4年度の健康診断受診者のうち「血圧」「脂質」「血糖」の検査数値で、より重症度の高い方を対象として日本ドック学会で公開している「要医療」の判定基準値をひとつでも超え、かつ、令和4年4月から令和5年5月までに生活習慣病対象疾病の通院歴がない30歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、医療機関に受診していただくための受診勧奨通知を送付いたします。送付は9月頃を予定しています。

#### ■「特定健診未受診の方への受診勧奨」を実施いたします

令和5年度の特定健診を令和5年10月末日時点において受診していない40歳以上の被扶養者を対象に、年度内に特定健診を受診していただくための受診勧奨通知を送付いたします。送付は12月頃を予定しています。

#### ■喫煙者に対する「禁煙サポート」事業

令和4年7月よりオンライン禁煙プログラムを被保険者および被扶養者を対象に実施しており、申込期限を令和5年3月31日までとしておりましたが、令和5年度も継続して実施いたします。

「ノンスモ禁煙サポート」でタバコのない生活を体験し、卒煙にチャレンジできます。

「平日、職場で禁煙をし、吸わないでみる」、それはすなわち、業務の効率アップ・健康への第一歩へと繋がります。まずは始めてみませんか？

#### ■健康情報ポータルサイト「PepUp」

令和4年7月より被保険者を対象に健康情報ポータルサイト「PepUp」を実施しております。

スマートフォンやパソコンに登録することで、自身の健康診断結果の閲覧や健康診断の結果を使い、自身のカラダが何歳相当なのかを判定した「健康年齢」が確認できます。

また、日々の体重管理や健康に関する情報がアプリ上で閲覧でき、ジェネリック医薬品の確認やお薬手帳などの便利な機能もついています。

令和5年度も継続して実施いたしますので、ぜひご利用ください。

問合せ

東京実業健康保険組合 健康管理課 TEL 03-3663-1361 (代)





# 医療費支払いのしくみについて



医療費は、医療機関にかかったときに提供された治療費等の医療サービスに対する対価となるもので「診療報酬」といいます。診療報酬は、1点＝10円で計算され、初診料や再診料、検査、処置などの医療行為ごとに点数が設定されています。

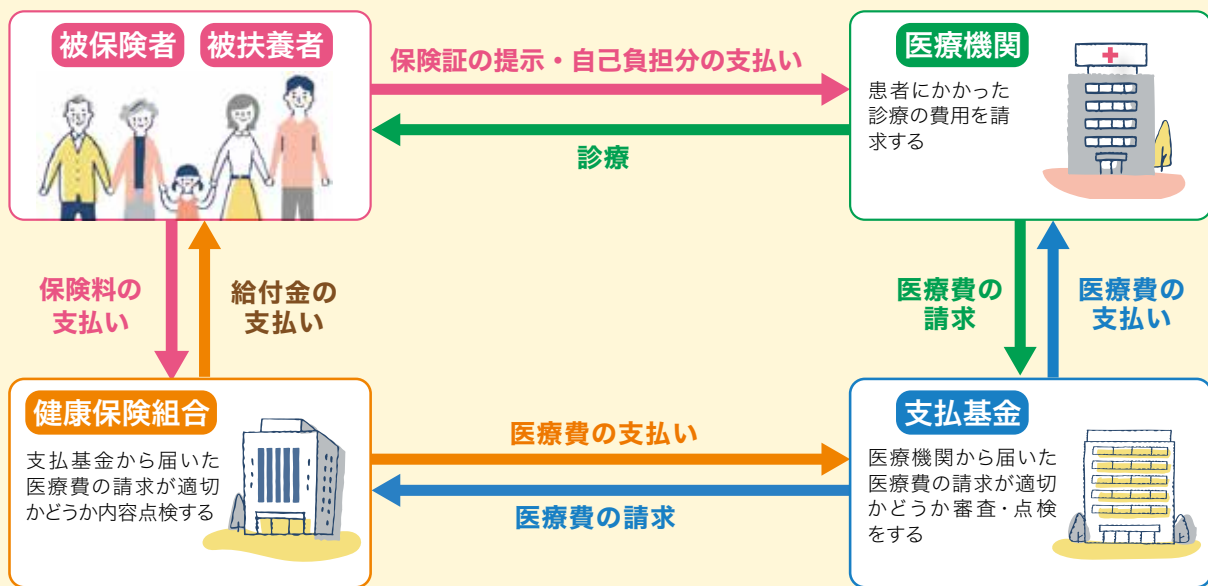
診療報酬は、景気の動向、新たな医療技術や新薬の開発などの医療事情、国の政策などを反映するために2年に1度、金額や内容が見直されます。

## 一部負担金について

被保険者や被扶養者が保険証を提示して医療機関に受診したときは、医療費の自己負担分(2割または3割)を医療機関へ支払います。一部負担金の割合は法律により定められており、年齢によって異なります。

自己負担割合		
義務教育就学前	2割	
義務教育就学～70歳未満	3割	
70歳以上75歳未満	現役並み所得者	3割
	一般所得者	2割

## 医療費の流れ



**医療機関**では、1カ月分の診療報酬の点数を取りまとめた診療報酬明細書(レセプト)を作成し、審査支払機関である「社会保険診療報酬支払基金」(支払基金)を経由して健保組合へ医療費(7割または8割)を請求します。

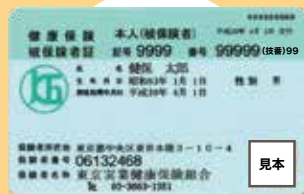
**支払基金**では、医療機関から請求を受けたレセプトの内容が適切であることを審査したうえで、健保組合ごとにレセプトを取りまとめ、医療費を健保組合へ請求します。また、健保組合から支払われた医療費を医療機関へ支払います。

**健保組合**では、支払基金を経由して医療機関へ医療費を支払います。また、レセプトを精査し疑義がある場合は再審査の依頼や、レセプトに基づき保険給付金を支給決定する業務を行います。

1年間(1月～12月)に支払った医療費等が一定額を超えたときは、確定申告により所得税の一部が還付される医療費控除が受けられますが、確定申告書類には支払った医療費等を記載する必要があるため医療機関から受け取った領収書は大切に保管しておきましょう。



# 保険証の取り扱いについて



## ＝ 保険証とは

健康保険に加入すると、1人1枚「健康保険被保険者証」(以下「保険証」)が交付されます。保険証は健康保険に加入しているという証明になり、病気やケガをしたとき保険医療機関等の窓口で提示すると、医療費の一部を負担するだけで受診することができます。

※仕事または通勤に起因するケガや病気の際、健康保険証は使用できません。このような場合は、労災保険(労働者災害補償保険)にて治療を受けていただくことになります。もちろん、パートやアルバイトで働いている方にも労災保険は適用されます。

## ＝ 紛失・盗難にはご注意ください!

保険証はクレジットカードのように使用を停止することはできません。万が一、紛失した場合や盗難にあわれた場合には、悪用(サラリーローン・偽造など)される可能性がありますので、必ず最寄りの警察署に届け出てください。また、会社の健康保険ご担当の方に申し出て、すみやかに再交付の手続きを行ってください。

※再交付後に保険証が見つかった場合は、見つかった保険証をご返却ください。

※保険証の紛失等による再交付申請が多くなっています。保険証の管理は十分にご注意ください。

## ＝ 保険証が交付されたら

保険証に印字されている氏名・生年月日・性別・資格取得年月日等の記載事項に誤りがないかをご確認ください。(誤りや変更等があった場合は、会社の健康保険ご担当の方にお申し出ください)誤りがなければ裏面の住所欄(必要に応じて臓器提供の意思表示欄も)に記入して、大切に保管してください。

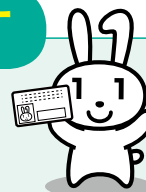
## ＝ その他の注意事項

- 1 保険医療機関等で診療を受ける際には、窓口で保険証をご提示ください。
- 2 保険証は医療機関等に預けたままにせず、ご自分で管理してください。
- 3 保険証を他人に貸与しないでください(法律により禁じられています)。
- 4 不正に保険証を使用した場合は、刑法により処罰を受けることとなります。
- 5 被保険者の資格がなくなった、または被扶養者でなくなったときは直ちに保険証を勤務していた会社(任意継続被保険者の方は当組合)にご返却ください。

## マイナンバーカードを保険証として使用できます

マイナンバーカードを保険証として使用する際は、事前に登録が必要です。申込方法や使用できる医療機関等については、厚生労働省のホームページをご覧ください。

### マイナンバーカードを保険証として利用する本人のメリット



#### ✔ より良い医療につながる!

本人同意のもと、特定健診(40歳～74歳までの健診)・薬剤情報・医療情報等を医師・薬剤師と共有すれば、より適切な医療を受けられます。

#### ✔ 高額な医療費の一時的な支払いが不要に!

入院などで、医療費が高額になった場合に申請する「限度額適用認定証」の交付手続きが省略でき、高額療養費制度の限度額を超える一時的な支払いが不要になります。

※医療機関受診時に本人が同意する必要があります。

#### ✔ 医療費控除の手続きが便利に!

マイナポータルを通じて医療費通知情報を入手できるようになり、所得税の確定申告に利用できます。

※ただし、整骨院や鍼・灸・あんま・マッサージ等の療養費の分は取得できません。

#### ✔ ピッとするだけで、病院の受付を完了できる!

顔認証(または4桁の暗証番号)によりカードリーダーで本人確認、受付でかかる時間の短縮が期待できます。

#### ✔ マイナポータルで特定健診・薬剤情報・医療情報等をいつでも確認できる!

マイナポータルから特定健診(40歳～74歳までの健診)・薬剤情報・医療情報等を閲覧できるので、自身の健康管理にも役立ちます。

#### ✔ 処方箋が電子化され、紙で受け取る処方箋が不要になりました!

令和5年1月から処方箋の電子化が始まり、処方箋を医療機関から紙で受け取り、薬局に紙の処方箋を渡す必要がなくなります。

※対応していない医療機関・薬局やご自身が希望しない場合は、従来どおり紙の処方箋になります。

✔ マイナンバーカードが保険証として利用できるのは、オンラインで医療保険資格を確認できるシステムを導入している医療機関・薬局です。(ステッカーやポスターが目印)

✔ 現在は従来どおり、保険証で受診できます。

導入している医療機関・薬局はこちらで確認できます

[https://www.mhlw.go.jp/stf/index\\_16743.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)



# これからの年間行事予定

令和5年度も皆さまの「健康づくり」をサポートするための各種イベントをご案内いたしますので、ぜひご参加ください。

※今後の新型コロナウイルスの感染状況により、実施内容の変更または中止になる場合があります。

## ウォーキング大会

予 定 日 7/1(土)~12/31(日)

場 所 東京ディズニーリゾート® 千葉県浦安市



(イメージ)

©Disney

## ハイキング大会(梨狩り)

- 1 予 定 日 8/26(土) 9/2(土)  
場 所 三平果樹園 神奈川県川崎市
- 2 予 定 日 9/16(土) 9/23(土・祝)  
場 所 初清園 千葉県松戸市
- 3 予 定 日 9/16(土) 9/23(土・祝)  
場 所 大野梨園 千葉県船橋市

※天候により開催日が前後する場合があります。



## ウォーキング大会

予 定 日 9/30(土)

場 所 高尾山 東京都八王子市



## ウォーキング大会

予 定 日 10/8(日)

場 所 ユニバーサル・スタジオ・ジャパン™  
大阪府大阪市



## ハイキング大会(芋掘り)

予 定 日 10/21(土)

場 所 荒幡農園  
埼玉県川越市



## ウォーキング大会(ウォークラリー)

予 定 日 11/11(土)

場 所 横浜みなとみらい周辺  
神奈川県横浜市



## スキー・スノーボード教室

予 定 日 1月下旬

場 所 ニュー・グリーンピア津南スキー場  
新潟県中魚沼郡



## ミニマラソン大会

予 定 日 2月(いずれかの土曜日)

場 所 大島小松川公園(予定)  
東京都江戸川区荒川河川敷

# ウォーキング大会の お知らせ



東京ディズニーランド®  
&東京ディズニーシー®

WEB  
申込み  
対応



令和5年度につきましても、期間を設けてご案内いたします。指定期間中にお好きな日を選んでご参加いただけますので、ぜひお申込みください。

**指定期間** 7月1日(土)から12月31日(日)

**開催場所** 東京ディズニーリゾート®  
(東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®)

**参加資格** 組合員(当組合の被保険者および被扶養者)

**募集人数** 4,000名

**参加費** 大人(18歳以上) 中人(中学生・高校生)  
小人(4歳～小学生)  
各料金に対し1,000円分補助の  
「コーポレートプログラム利用券」を発行いたします。  
変動価格制の導入により料金の詳細については東京ディ  
ズニーリゾート・公式サイトでご確認ください。  
※参加当日の満3歳以下は無料です。



(イメージ)



(イメージ)

©Disney

**申込方法** 《WEB申込みの方》

4月17日(月)から5月16日(火)23:59の間に、当組合ホームページNEWS&TOPICSの「イベント」に掲載する申込専用フォームより、個人・家族・グループ単位でお申込みください。

※迷惑メールの設定によりメールが届かない場合がありますので事前にご確認をお願いいたします。

《FAXまたは郵送で申込みの方》

4月17日(月)から5月16日(火)(必着)の間に専用の申込書に必要事項をご記入のうえ、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。

**参加決定**

応募多数の場合は抽選とし、結果は当選された方にのみ6月16日(金)に送付先住所へ通知および「コーポレートプログラム利用券」を郵送いたします。

**参加方法**

指定期間内でご希望日を決めていただき、事前に東京ディズニーリゾート・公式サイトよりパークチケットをご購入ください。購入時に「コーポレートプログラム利用券」をご利用いただくことで、パークチケット料金から補助金額を差し引いた料金でご購入いただけます。パークチケット1枚につき「コーポレートプログラム利用券」を1枚ご利用いただけます。

支払方法はクレジットカード決済のみとなります。

※予約方法および支払方法につきましては、今後変更になる場合もございますので、東京ディズニーリゾート・公式サイトにてご確認くださいませようお願いします。

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  
TEL03-3663-1361(代) FAX03-3663-1510



夏期限定

ご利用期間

けんぽの「山の家」7月1日(土)～8月31日(木)



HOLIDAY VILLA HOTEL & RESORT KARUIZAWA  
(旧 北軽井沢ハイランドリゾートホテル)

北軽ログハウス

プライベート  
コテージ



所在地 群馬県吾妻郡嬬恋村大字鎌原字大カイシコ 1053

交通 電車：JR「軽井沢」駅下車  
タクシー約30分(送迎バス有、要予約)  
車：上信越自動車道「碓氷軽井沢」ICより約40分

料金 棟貸し・1泊食事なし(消費税込)  
6名用【ログタイプ】6,000円  
7名用【ヴィラタイプ】7,000円

那須高原別荘村 繭の里

繭の里ログハウス



所在地 栃木県那須郡那須町高久乙伊藤台 1439

交通 電車：JR「那須塩原」駅下車  
タクシー約30分(送迎バス有、要予約)  
車：東北自動車道「那須」ICより約10分

料金 棟貸し・1泊食事なし(消費税込)  
5名用 5,000円  
8名用 8,000円

直営保養所

由比が浜海岸まで  
徒歩5分

サンビーチで遊んだ後は美味しい  
磯石料理をお楽しみください

室内プール・テニス・パターゴルフも  
楽しめます

鎌倉 かまくら味彩館



由比が浜 (写真提供：鎌倉市観光協会)

所在地 神奈川県鎌倉市由比が浜  
2-20-24

交通 電車：江ノ電「和田家」駅下車徒歩2分  
車：横浜横須賀道路「朝比奈」IC  
より約25分

料金 **組合員** 大人1泊2食 4,500円  
(消費税込)

熱海 サンライズ熱海



熱海サンビーチ (写真提供：熱海観光協会)

所在地 静岡県熱海市咲見町 6-25

交通 電車：JR「熱海」駅下車徒歩15分  
(タクシー5分)  
車：東名高速道路・小田原厚木道  
路経由 国道135号線

料金 **組合員** 大人1泊2食 6,000円  
(消費税込・入湯税別)

熱海 ベルビュー南熱海



所在地 静岡県熱海市網代 591-89

交通 電車：JR「網代」駅下車  
タクシー10分  
車：東名高速道路・小田原厚木道  
路経由 国道135号線

料金 **組合員** 大人1泊2食 6,500円  
(消費税込・入湯税別)

申込方法

山の家・直営保養所 共通

7月利用

抽選後の空室利用分を5月1日(月)9:00より組合本部施設課にて電話受付とし、先着順にて利用決定をいたします。  
※抽選の申込は終了しています。

8月利用

希望保養所の申込書に必要事項をご記入のうえ、5月1日(月)～5月10日(水)(必着)の間に、組合本部施設課へFAXまたは郵送にてお申込みください。お申込みはいずれか1カ所のみ、施設ごと1人1回2泊までとなります。抽選により利用決定し、利用の可否につきましては申込代表者様宛に郵送にて通知いたします。抽選後の空室利用分を6月1日(木)より組合本部施設課にて電話受付とし、先着順にて利用決定をいたします。



直営保養所は  
平日なら組合員の  
同行がなくても  
「A区分」の方は  
組合員と同じ料金です!!

- 「A区分」とは組合員の被扶養者に認定されていない父・母・祖父・祖母・配偶者・子・孫(配偶者の直系尊属を含む)です。
- 休前日も一般の方より安く利用できます。
- 詳しくは当組合ホームページをご覧ください。また「耳寄り情報」には、料理長自慢の夕食メニューや現地支配人からの季節の観光スポット情報などが盛りだくさん!ぜひご覧ください!!

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





# 東実総合健診センター をご利用ください



**検査室** 午前中に受けた検査結果が午後には出ます



**面談室** 午後は、検査結果に基づき医師との面談

東実総合健診センターは、多種多項目にわたる検査を短時間で行っており、一般的にはオプション扱いとなっている検査も標準項目として実施し、充実した内容となっています。

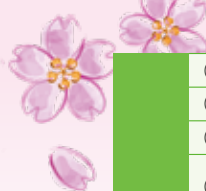
午前中に受けた検査は、当日の午後には結果が出ますので、その結果を基に医師との面談を行います。

健診はご自身の健康状態を知るだけでなく、病気の早期発見にもつながります。当健診センターで健康チェックをしてみませんか？



## 総合健診受診要領

<b>対象者</b>	40歳以上の被保険者および被扶養者 (令和6年3月末日の年齢が基準となります)	<p>特定健診も受診した こととなります</p>															
<b>実施日</b>	年間を通して月曜日～金曜日 【土日・祝日・その他組合の定める日(年末年始等)は休診】																
<b>場所</b>	東実健保会館3階(東京都中央区東日本橋3-10-4)																
<b>所要時間</b>	8:30～15:00頃まで ※午前中は検査、午後は医師との面談を行います。																
<b>料金</b>	<p>組合員の方には組合補助がありますので、年度1回のみ右表の<b>自己負担金</b>で受診できます。</p> <p>●<b>節目健診割引</b> 対象者:受診年度(4月1日～翌年3月31日)に40歳を迎える被保険者の方 割引額:2,000円</p> <p>*1 令和5年4月1日現在、新型コロナウイルス感染症予防のため、昼食の提供を中止しておりますので、自己負担金が13,500円(節目健診時割引は11,500円)となっています。昼食の提供を再開しましたら通常料金となります。料金は、受診当日に現金でお支払いいただきます。</p>		<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>被保険者</th> <th>被扶養者</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>健診料金</td> <td>50,000円</td> <td></td> </tr> <tr> <td>組合補助</td> <td>35,000円</td> <td></td> </tr> <tr> <td>自己負担金</td> <td>15,000円*1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>自己負担金(節目健診割引)</td> <td>13,000円*1</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>(消費税込)</p>		被保険者	被扶養者	健診料金	50,000円		組合補助	35,000円		自己負担金	15,000円*1		自己負担金(節目健診割引)	13,000円*1
	被保険者	被扶養者															
健診料金	50,000円																
組合補助	35,000円																
自己負担金	15,000円*1																
自己負担金(節目健診割引)	13,000円*1																
<b>申込方法</b>	<p><b>完全予約制:お電話にて受診日の予約を必ずお取りください。</b></p> <p>予約が取れましたら、専用の申込書(【A】組合員専用)に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは郵送してください。</p> <p>※申込書は当組合ホームページトップの <a href="#">東実健保について</a> 内 <a href="#">東実総合健診センター</a> <a href="#">申込方法</a> の必要書類よりダウンロードできます。予約は3カ月先の月まで可能です。 &lt;例&gt;7月1日であれば10月31日までの予約ができます。</p> <p>受診日の10日ほど前に問診カード等をご自宅へ送付いたします。</p>																
<b>注意事項</b>	<p>お申込み後の取消しや日付変更については、受診日の10日前までにご連絡ください。直近の取消しや日付変更についてはキャンセル料を請求させていただく場合がありますので、ご注意ください。</p>																



検査項目・内容	①身体計測	身長、体重、BMI、腹囲
	②眼科系検査	視力(裸眼・矯正)、眼圧、眼底撮影(無散瞳両眼)
	③聴力検査	左右2点レベル 1,000Hz、4,000Hz
	④呼吸器系検査	胸部X線直接撮影 2方向(デジタル) 肺機能(標準肺活量、努力性肺活量、1秒量、1秒率など) *2
	⑤消化器系検査	食道・胃・十二指腸X線直接撮影(デジタル)、便潜血検査(2日法)
	⑥循環器系検査	血圧(座位)、心電図(標準12誘導、心拍数)
	⑦尿検査	比重、PH、尿糖、尿蛋白、ケトン体、ビリルビン、潜血、ウロビリノーゲンなど
	⑧血液検査	○血液学検査…白血球数、赤血球数、ヘモグロビンなど
		○生化学検査…AST、ALT、γ-GTP、総コレステロールなど
		○血清学検査…インスリン、FT <sub>4</sub> 、TSHなど
		○感染症検査…HBs抗原、HCV抗体など
		○腫瘍マーカー検査…PSA(前立腺)、CA125(卵巣)、CEA(大腸)、AFP(肝臓)
	⑨腹部超音波検査	胆のう、肝臓、腎臓、すい臓
	⑩骨密度検査	X線による骨粗鬆症検査
⑪乳房検査	超音波検査 ※希望者のみ	
⑫喀痰細胞診	肺がんの早期発見(50歳以上) ※本項目のみ検査結果は後日となります	
⑬直腸肛門触診/前立腺触診	※希望者のみ *2	
⑭歯のドック	※希望者のみ、別途1,000円が必要です	

\*2 新型コロナウイルス感染症予防のため、④肺機能検査および⑬直腸肛門触診/前立腺触診は、現在のところ中止しております。  
\*内視鏡(胃カメラ)、マンモグラフィーの設備はありませんので、あらかじめご了承ください。



ここがポイント!

他の健診施設ではオプション(別料金)になる検査が、健診項目に含まれています!その内容を簡単にご紹介します。

乳房検査	<p><b>超音波検査で、女性の技師が担当します。</b></p> <p>痛みや人体への影響が少ない検査で、乳腺の状態や腫瘍ができていないか、リンパ節がはれていないかなどを調べます。</p>
骨密度検査	<p><b>骨粗鬆症を調べる検査です。</b></p> <p>骨の中に、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分がどの程度あるか、橈骨(腕)にX線を照射し測定します。</p>
ピロリ菌検査 (初回受診時のみ)	<p><b>ヘリコバクター・ピロリ菌を調べます。</b></p> <p>ピロリ菌は、胃炎や胃潰瘍・十二指腸潰瘍・胃がんなどの原因になるといわれています。人はピロリ菌に感染すると、抵抗力として菌に対抗する抗体を作ります。当健診センターでは、血液中に存在する抗体の有無を調べます。</p>
腫瘍マーカー検査	<p>腫瘍とは、体内のある細胞が異常に増殖してしこりになったものです。体のどこかに腫瘍ができると、その腫瘍細胞が作り出す物質(腫瘍マーカー)が血液中に増えてきます。それらを検出することによって、がん発症や進行度を判断する手がかりとなります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●PSA…前立腺 自覚症状のないまま進行する前立腺がんは、早期発見が大切です。</li> <li>●CA125…卵巣 卵巣腫瘍や子宮内膜症の判定に有効です。</li> <li>●CEA…大腸 大腸がんのほか、肺がん、すい臓がん、胆道系のがんの判定に有効です。</li> <li>●AFP…肝臓 肝臓がん、肝硬変、肝炎などの判定に有効です。</li> </ul>



### 特定保健指導受診のお願い

当健診センターでは、特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による疾病予防効果が期待できる方を対象に、専門スタッフ(保健師・管理栄養士等)による「特定保健指導」を実施しています。  
受診当日、医師との面談の後、特定保健指導に該当された方にご案内しますので、必ず受診していただきますようお願いいたします。  
また、当日ご都合が悪い場合は、後日実施するオンラインもしくは対面による面談の予約が可能ですので、併せてご利用ください。  
\*特定健診の検査項目は、上記の検査項目・内容にすべて含まれています。

**ご注意**

新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、実際の内容と異なる場合がございます。詳細は、当組合ホームページでご確認いただくか、下記までお問合せください。

問合せ  
申込み

東実総合健診センター 〒103-8465 東京都中央区東日本橋 3-10-4 東実健保会館 3階  
TEL 03-3669-3861 (直通) FAX 03-3669-3886



2

ポイント解説

健康保険

# 整骨院で健康保険を 使えるのはどんなとき？

整骨院や接骨院で健康保険が使えるのは、原因がはっきりしているケガに対する施術だけです。日常生活による疲れやスポーツによる筋肉痛に対するマッサージには健康保険は使えません。また、「療養費支給申請書」は、内容を確認してからサインや押印をしてください。



ポイント

書類の内容をきちんと確認してからサインをしてください。

ポイント

肩こりや筋肉痛に対するマッサージには健康保険は使えません。



## 整骨院で健康保険が使えるケース

整骨院や接骨院では、「健康保険取扱い」と書かれていても、健康保険が使える範囲はケガに対する施術に限られます。

- 打撲・ねんざ・挫傷(肉離れなど)
- 脱臼・ひび・骨折 \*応急手当で以外は医師の同意が必要です。

\*ケガでも整形外科などの医療機関と整骨院・接骨院の両方で同時に健康保険を使うことはできません。  
\*仕事中・通勤中のケガには健康保険は使えません。労災保険の対象です。

## 整骨院・接骨院で健康保険が使えないケース

(全額自己負担)

- 日常生活の疲れによる肩こりや腰痛
- スポーツによる筋肉痛や肉體疲労
- 加齢による身体の痛み
- 病気(脳疾患・ヘルニアなど)による痛みやしびれ
- 過去のケガによる痛み
- 骨盤矯正 など

## ケガや痛みなどの原因を正確に伝えましょう

整骨院や接骨院で施術を受けるときは、ケガの原因や痛みが出たきっかけを正確に伝えてください。

また、長期にわたって施術を受けても改善されない場合は、内科的な病気などが原因である可能性もありますので、医療機関で診察を受けましょう。

## 「療養費支給申請書」の内容はきちんと確認しましょう

整骨院や接骨院で健康保険を使った場合は、「療養費支給申請書」にサインや押印を求められます。「療養費支給申請書」は、整骨院・接骨院が健康保険組合に提出する書類です。

ケガの原因や部位などが正しく記載されているかをきちんと確認してください。**白紙の用紙には決してサインしないでください。**

なお、後日、健康保険組合から、整骨院や接骨院での施術内容に対してお問合せをすることがありますので、ご本人による回答のご協力をお願いします。領収書や明細書は必ず受け取って保管してください。

### 「療養費支給申請書」の確認ポイント

- 負傷名
- 負傷原因
- 負傷部位
- 負傷年月日
- 施術日
- 施術回数(施術を受けた日数)
- 一部負担金(窓口で支払った額)

# 施術内容等の照会について ご協力をお願いします

当組合では療養費適正化の一環として、整骨院・接骨院からの請求が適正に行われているか、柔道整復療養費の請求内容(ケガの原因や施術内容など)について、組合員の皆さまへ文書にて照会をさせていただいております。

照会文書が届きましたら、内容をご確認いただき、必ずご自身でご回答くださいますようお願いいたします。(照会文書は業務委託をしている(株)大正オーディットが発送いたします)

また、回答内容によっては電話によるお問合せをさせていただく場合がありますので、ご協力をお願いいたします。

なお、回答内容に関しては、柔道整復療養費の適正化に係る業務に限定して使用するとともに、個人情報の安全管理については、個人情報保護法に基づき適正に取扱ってまいります。

【受取人】 \_\_\_\_\_ 様

整理 NO. \_\_\_\_\_

発行 令和 \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月

東京実業健康保険組合

受託 株式会社大正オーディット  
 会社 健康保険事務センター  
 〒58-0094  
 東京都東淀川区玉川2-21-1  
 二子玉川ライズ・オフィス7F  
 TEL 03-6805-6281

**整骨院・接骨院の保険診療についての受診照会**

あなた様とご家族様が整骨院・接骨院で受けられた施術について、下記の事項を照会させていただきます。お手数ですが、**太線の枠内**についておわかりになる範囲でご記入のうえ、\_\_\_\_月\_\_\_\_日までに必ずご返送くださいますようお願い申し上げます。なお、この照会は健康保険法第59条の規定に基づいて行うものであり、アンケートではございません。

【個人情報の取り扱いに関して】

1. この照会は、被保険者並びにご家族の登録の受診に関する照会であることをご認識いただき、またその回答が個人情報保護法による情報主体から直接収集するケースであることをご理解いただいたうえでご回答くださいますようお願いいたします。

2. この受診照会により知り得た個人情報は、療養費支給申請書の受審内点検および健康保険の事務処理に限定して使用し、他の目的には一切使用いたしません。

【照会先】東京実業健康保険組合  
 【業務受託先】株式会社大正オーディット 健康保険事務センター  
 個人情報保護担当者

《記入日、氏名、連絡先をご記入ください》

令和 \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日  
 (フリガナ)  
 受診者本人  
 または保護者名

※受診者が未成年の場合は保護者にご記入ください。  
 連絡先: 内容確認の為、後日電話にてお問い合わせする場合がございますので、平日昼間に連絡可能な電話番号をご記入ください。

・携帯電話(\_\_\_\_) \_\_\_\_\_  
 ・メールアドレス(\_\_\_\_) \_\_\_\_\_  
 ・自宅(\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

《療養費支給申請書の記載事項についてご確認ください》

下の受診者確認欄(太線枠内)にチェック☑をして、記載事項が相違する場合には正しい内容をご記入ください。	受診者確認欄
保険証記号・番号	相違の場合正しい内容を記入
受診者名	<input type="checkbox"/>
整骨院・接骨院、又は柔道整復師名	<input type="checkbox"/>
受診月または申請月	令和 ____ 年 ____ 月 <input type="checkbox"/>
受診日数	日 <input type="checkbox"/>
健康保険での自己負担額	円 <input type="checkbox"/>
健康保険組合への請求金額	円 <input type="checkbox"/>

《下記照会事項についてご回答ください》

1. 受診された原因について、該当項目にチェック☑および○をしてください。

□けが / 捻挫・打撲・挫傷(肉離れ)・骨折・不全骨折・脱臼・寝違え・ぎっくり腰

\*負担日はいつですか【 \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日】

\*どこで何をしていた時でしたか(\_\_\_\_)

\*以下の該当項目にチェック☑をしてください。

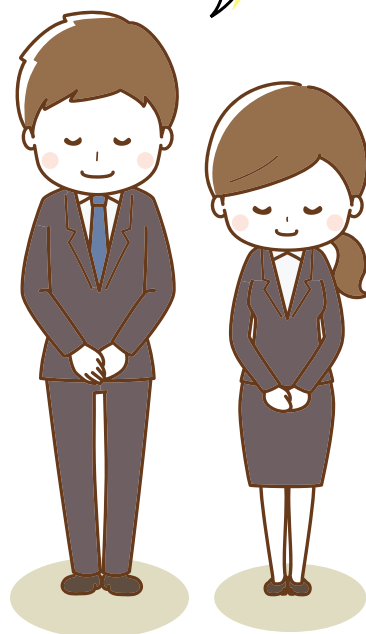
□プライベートのけが □通勤途中のけが □業務中のけが……労災申請 □有 ・ □無

□交通事故のけが【事故日 \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日】…健保への届出 □した ・ □していない

□けが以外 / 筋肉疲労・肩こり・五十肩・頸椎症・慢性腰痛・椎間板ヘルニア・関節炎・神経痛・リウマチ・原因不明その他(\_\_\_\_)

\*通院の理由はなんですか(\_\_\_\_)

皆さまの大切な  
保険料です。  
健康保険の適正な  
運営のために、ご協力  
をお願いいたします。



問合せ

本部 給付課 TEL03-3663-1361(代) 城西支部 給付係 TEL03-3342-8821(代)  
 城南支部 給付係 TEL03-5537-2400(代) 城北支部 給付係 TEL03-3980-1501(代)

# 契約保養所をご利用ください！

補助金対象！  
全国各地よりお選び  
いただけます！



当組合では、「割引契約保養施設」「契約オートキャンプ場」「公的契約保養施設」の3種類を契約保養所(補助金対象施設)として各施設と契約しています。利用料金が補助金額を超える場合に限り、**年度内5泊まで補助金の支給対象となります**ので、ぜひご利用ください。

## 対象施設 (当組合ホームページよりご覧ください)

- (ア) 割引契約保養施設：全国 **104**施設
- (イ) 契約オートキャンプ場：関東・関西中心 **36**施設
- (ウ) 公的契約保養施設：グリーンピア**4**施設・船員保険会(センボス)**3**施設(令和5年4月現在)

## 補助金額

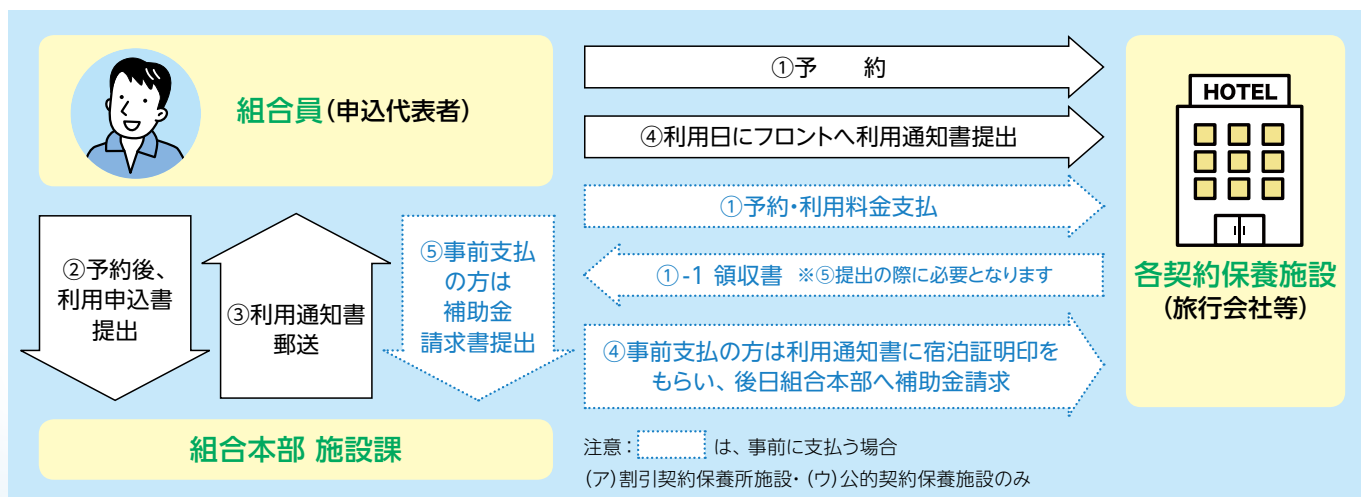
- (ア) 割引契約保養施設：組合員1人1泊 3,000円
- (イ) 契約オートキャンプ場：1サイトまたは1コテージにつき1泊 3,000円(日帰り利用は補助金対象外)
- (ウ) 公的契約保養施設：組合員1人1泊 2,000円

## 利用方法 《(ア)(イ)(ウ)共通》

- ① 予約はご利用の施設へ直接お願いいたします。
  - ・予約の際は、東京実業健康保険組合の組合員である旨と申込代表者名および利用人数をお申し出ください。
  - ・利用料金が補助金額を超えた場合に限り対象となりますので、利用料金を必ずご確認ください。
- ② 予約が済みましたら専用の申込書に必要事項をご記入のうえ、利用日の10日前まで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。
- ③ 組合員の資格および申込内容を確認後、組合承認印を押印した「利用通知書」を郵送いたします。
- ④ 利用日に「利用通知書」を現地フロントへ提出してください。利用料金から「利用通知書」に記載された補助金額を差引いた料金でご利用いただけます。

※(ア)割引契約保養施設・(ウ)公的契約保養施設では、利用料金を事前に支払う場合も対象となります。旅行会社のツアーやインターネット予約等で事前に利用料を支払い利用する場合は、利用日に「利用通知書」を現地フロントへ提示し宿泊施設証明欄に宿泊証明印を受けてください。利用(宿泊)後、「利用通知書」と一緒に郵送された補助金請求書に必要事項をご記入のうえ、添付書類と一緒に組合本部施設課へ郵送してください。内容確認後、指定口座へ補助金をお振込みいたします。

添付書類 ・宿泊証明印を受けた利用通知書(原本) ・利用料金の領収書(写)



## 注意事項 《(ア)(イ)(ウ)共通》

- ・キャンセルや変更(メンバー・人数)等につきましては、利用施設および組合本部施設課へ必ずご連絡ください。変更等の場合は「利用通知書」の再発行が必要となります。
- ・キャンセル料については各施設にご確認のうえ、各自のご負担となります。
- ・**ご利用後の申請は補助金の対象になりませんので、ご利用前に必ず申請してください。**
- ・施設によっては、申込方法や利用日により補助金対象にならない場合もありますので、予約の際にご確認ください。

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



家族みんなで **楽しく健康習慣!**

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!**

ヨガでカラダを ととのえる!

筋トレで、 になりたい自分へ!

空き時間で、 テレワーク!

自分へのご褒美! スパ・サウナ

マシンで 快適エクササイズ!

家族で楽しく オンライン!



お得に始めるチャンス! 春の入会キャンペーン実施中! **4/17(月) ▶ 5/31(水)**

おすすめ! 月額固定 使いたい放題プラン

月々 **9,570** 円 (税込) Monthly コーポレート会員

・事務手数料 ・月会費 **1** か月分

・レンタル用品 通常 3,740 円 / 月 (税込) **最大 2** か月分

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

**0** 円

\ ご家族も一緒に / 2人以上なら、さらにお得! **同時入会でそれぞれ月会費1か月分 ▶ 1,100 円 (税込) 割引!**

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980** 円 (税込) 1Day コーポレート会員

レンタル用品 通常 1,760 円 / 回 (税込)

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

**0** 円

入会当日

※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継続の方に限ります。(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がない店舗や、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。

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。

# ニラと大豆ミートの担々ビーフン

ヘルシー  
&  
優しい  
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影  
料理研究家・栄養士 今別府紘行  
今別府靖子

## 食材×栄養 ● 大豆ミート

肉の代替品というイメージが強大豆ミートですが、実は高タンパク・低脂質な優秀食材。肉を大豆ミートに置き換えることで、カロリーや脂質をカットできます。大豆由来の食物繊維・イソフラボンが摂れるのもポイントです。

\* \* \*



材料



**Point1** 乾燥大豆ミートはゆでると約5倍に。しっかり水洗いして水気を切ることで、大豆臭さがとれます。



**Point2** ニラの根元は切り捨ててしまいがちですが、春に採れるニラは根元も柔らかく甘みもあるため、全部使いたしましょう。

## みんなで美味しく

- 豆板醤の量を控えめにすると、辛いのが苦手な方も美味しくいただけます。
- ビーフンの原料は米粉。小麦アレルギー対応の麺として注目されています。



1人分 ●カロリー: 389kcal  
●塩分: 2.5g

ひき肉→大豆ミートでも  
コク旨で食べ応えあり!  
ピリ辛&ツルツル食感で箸がすすみます

詳しい作り方は  
こちら!



## 材料(2人分)

- 乾燥ビーフン..... 100g
- 乾燥大豆ミート(ミンチタイプ)..... 20g
- 長ねぎ..... 10cm
- しょうが..... 1かけ(チューブも可)
- にんにく..... 1かけ(チューブも可)
- ニラ..... 30g
- 水..... 300ml
- 鶏ガラスープの素..... 小さじ1
- 練りごま..... 大さじ2
- A** 味噌..... 大さじ1/2
- みりん(砂糖も可)..... 大さじ1
- しょうゆ..... 小さじ1
- 豆板醤..... 小さじ2
- ごま油..... 大さじ1
- ラー油..... 適宜

## 作り方

- 1 沸騰したお湯に乾燥大豆ミートを入れて中火で3~4分ゆで、ザルにあげて流水で洗い、水気を切る**Point1**。長ねぎとしょうが、にんにくはみじん切り、ニラは細かく刻む**Point2**。
  - 2 ビーフンは袋の表示より1分ほど短く戻しておく(後で煮込むため)。
  - 3 **A**を混ぜて、合わせ調味料を作っておく。
  - 4 鍋にごま油を入れて中火で熱し、1の長ねぎ、しょうが、にんにく、大豆ミートを入れて軽く炒める。
  - 5 3の合わせ調味料を入れて混ぜ合わせ、煮立ってきたらビーフンを加えて中火で2~3分煮る。最後にニラを加えて1~2分煮て器に盛り付け、お好みでラー油をかける。
- \*大豆ミートを豚ひき肉などに変えても美味しく作れます。