

令和6年度の 収入支出予算が決定しました

去る、2月19日（月）に開催されました第172回組合会において、令和6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。



■予算基礎数値

被保険者数	321,000名
平均標準報酬月額	325,000円
健康保険料率	100‰ (調整保険料率1.29%を含む)
介護保険料率	18.2‰

健康保険料

収入

▶ 健康保険収入 1,374億6,783万2千円

健康保険収入は133億4,309万9千円の増額を見込む。

- 被保険者数を前年度に比べ10,000名増の321,000名で設定。
- 平均標準報酬月額は、前年度に比べ9,000円増の325,000円で設定。

支出

▶ 保険給付費 809億1,735万9千円

▶ 納付金 581億5,176万7千円

▶ 保健事業費 55億9,554万8千円

- 保険給付費は、過去の平均伸び率および直近の医療費の動向を基礎に算出し、前年度に比べ、42億4,186万4千円増額し計上。
 - 納付金の「前期高齢者納付金」は、令和6年度より負担能力に応じて負担するという観点から厚生労働省の定める計算式に変更があったことなどにより、前年度に比べ約8億47百万円減額し計上。
- 「後期高齢者支援金」は、厚生労働省の定める計算

式により算出し、前年度に比べ約7億48百万円増額し計上。

- 保健事業費は、「第4期特定健康診査等実施計画」に基づき、令和11年度の目標に向け、これまでの実績を踏まえ、受診者数等の精査を行い、前年度に比べ約3億11百万円減額し計上。

<予算の概要>

令和6年度予算は、被保険者数および平均標準報酬月額の増加を見込んでいることに加え、保険料率を千分の96から千分の100（一般保険料率を千分の98.71、調整保険料率を千分の1.29）へ引き上げさせていただいたことで、健康保険料収入が前年度予算に比べ133億4,309万9千円の増収を見込んでおります。

支出面においては、医療費（保険給付費）と納付金（高齢者医療制度への納付金・支援金）の合算額が健康保険料収入を大きく上回り、前年度からの繰越金を繰り入れたとしても経常収支差引額では、84億8,696万3千円の赤字での予算となっています。

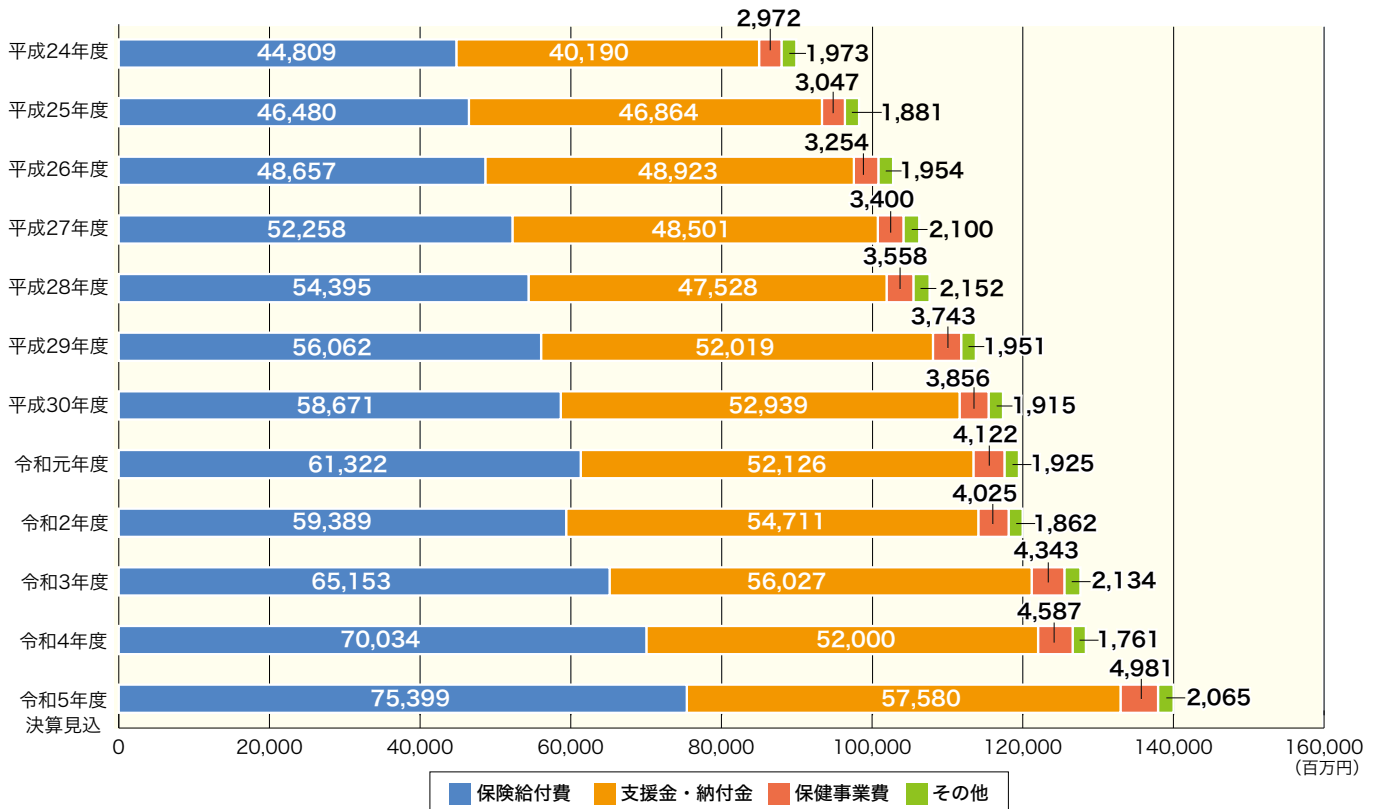
介護保険料

▶ 介護保険は収入支出ともに、137億1,712万5千円

- 被保険者数の増加等により、前年度に比べ5億5,705万2千円の増額を見込む。



経常支出内訳の年度比較



病院

ちり♡ツモ 教養講座

病院に受診すれば医療費がかかるのは当然ですが、ほんの少しの心がけで医療費は節約できます。家計にやさしい受診のヒントをこっそりお教えしましょう。

医療費節約いろいろのい

● 時間内と時間外

救急病院などは夜間でも開いているからといって、本来の診療時間外に受診すると医療費が上乘せされてしまいます。同じ治療でも余計な費用がかかってしまうので、緊急性が低い場合は診療時間内に受診するようにしましょう。

また、診療所(病床19床以下)では、診療時間内であっても*夜間や早朝に500円の割増料金がかかることがあります。一度、領収書の内訳を確認してみるとよいでしょう。

*平日:6~8時・18~22時 土曜:6~8時・12~22時 休日:6~22時

■ 診察時間外の割増料金(初診時)

	時間帯	6歳以上	6歳未満
時間外	平日:おおむね6~8時前/ 18~22時	850円	2,000円
	土曜:おおむね8時前/ 正午以降	救急病院等は 2,300円	救急病院等は 3,450円
休日	日・祝・12/29~1/3	2,500円	3,650円
深夜	22~6時	4,800円	6,950円

*休日を通常の診療日としている場合は、診療時間内であれば休日加算はない。

● 負担するのは誰?

自治体の助成があるため、子どもが病院にかかっても窓口では支払いがない場合がほとんどです。しかし実際には医療費が発生しており、その7~8割を健保組合が負担しています。この負担をした財源は皆さんの保険料ですから、むやみに受診すれば健保財政を悪化させてしまい、保険料の引き上げにもつながりかねません。

休日や夜間など、子どもの急な症状で病院へ行くべきか迷ったときは、以下の電話相談やウェブサイトを活用するとよいでしょう。

● 子ども医療電話相談

#8000

● こどもの救急

<http://kodomo-qq.jp>



健康保険証は2024年12月2日に廃止

マイナ
保険証
始まっています!

医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

今から使おう!マイナ保険証 なにが変わったの?



メリット
1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか?



A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

メリット
2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか?



A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶ 【何が便利になるの? メリット編】



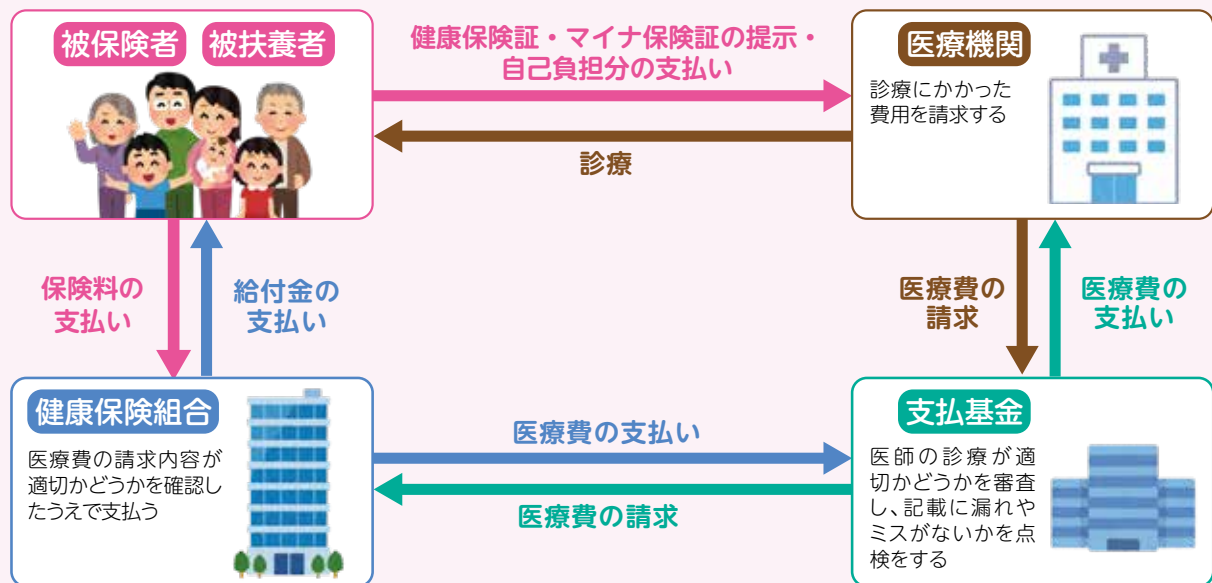


医療費支払いの仕組みについて



健康保険証・マイナ保険証を提示して医療機関を受診したときは、受診者は健康保険法で定められている自己負担額(医療費の2割～3割)を窓口で支払います。では、残りの医療費(7割～8割)はどのような流れで支払われるのでしょうか。

医療費等の仕組み



医療機関は1カ月分(1日～末日)の医療費を取りまとめ、診療報酬明細書(レセプト)を作成します。そのレセプトを、審査および支払いを行う「社会保険診療報酬支払基金」(支払基金)へ自己負担分以外の医療費を請求します。

支払基金では、レセプトの内容が適正であるか審査し、医療機関から請求された医療費の支払い、健保組合ごとに取りまとめた医療費を各健保組合へ請求します。

支払基金の審査を経たレセプトは受診した月から2カ月後、健保組合に到着します。**健保組合**では医療費の支払いやレセプトの内容点検、被保険者へ支払うための保険給付金(高額療養費や付加金)の決定を行います。

一部負担金について

被保険者や被扶養者が健康保険証・マイナ保険証を提示して医療機関を受診したときは、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

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

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人間ドック学会で公開している「要精密検査・要治療」の判定基準値をひとつでも超え、かつ、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、医療機関等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。

■「特定健診未受診の方への受診勧奨」を実施いたします

特定健診の受診率向上を目的に、令和6年度の特定健診を令和6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。

■喫煙者に対する「禁煙サポート」事業

さまざまな健康被害が報告・周知されている中、「禁煙サポート」事業を実施することにより、組合員の健康保持増進を図り、将来にわたる医療費の節減を目的に「ノンスモ禁煙サポート」を継続して実施いたします。

タバコのない生活を体験し、卒煙にチャレンジできます。

無料でご利用いただけますので、ぜひお申込みください。



■健康情報ポータルサイト「PepUp」

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。

ぜひご利用ください。



体育推奨事業

■直営保養所の休館日設定についてのお知らせ

令和6年5月より直営保養所「かまくら味彩館」「サンライズ熱海」「ベルビュー南熱海」の3施設について、休館日进行することといたします。

休館日につきましては、当組合ホームページに掲載いたしますので、ご確認のうえお申込みいただきますようよろしくお願いいたします。

■「山の家」借上げ保健施設の廃止について

夏期限定「山の家」として借上げ契約しておりました「HOLIDAY VILLA HOTEL & RESORT KARUIZAWA」(旧北軽井沢ハイランドリゾートホテル)、那須高原原荘村「繭の里」は、令和5年度をもって廃止いたしました。

なお、「繭の里」につきましては「割引契約保養施設」としてご利用いただけます。宿泊のご予約は直接施設へお願いいたします。

問合せ

東京実業健康保険組合 健康管理課・施設課 TEL 03-3663-1361 (代)



行事予定のご案内

令和6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開催いたしますので、ぜひご参加ください。

ウォーキング大会

予 定 日 7/1(月)~12/31(火)

場 所 東京ディズニーリゾート® 千葉県浦安市



ウォーキング大会(ウォークラリー)

予 定 日 10/19(土)

場 所 ふなばしアンデルセン公園
千葉県船橋市



ハイキング大会(梨狩り)

1

予 定 日 9/14(土) 9/21(土)

場 所 初清園 千葉県松戸市

2

予 定 日 9/14(土) 9/21(土)

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。



ハイキング大会(芋掘り)

予 定 日 10/26(土)

場 所 荒幡農園
埼玉県川越市



ウォーキング大会

予 定 日 11/3(日・祝)

場 所 ユニバーサル・スタジオ・ジャパン™
大阪府大阪市

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



ウォーキング大会

予 定 日 9/28(土)

場 所 東武動物公園 埼玉県南埼玉郡宮代町



ミニマラソン大会

予 定 日 2月(いずれかの土曜日)

場 所 荒川河川敷(予定)

令和6年度からの特定健康診査・ 特定保健指導について

特定健康診査の見直し

特定保健指導判定値、階層化に用いる数値基準を変更いたします。

① 血中脂質検査

血中脂質検査における中性脂肪において、やむを得ず空腹時以外で中性脂肪を測定する場合は、食直後を除き随時中性脂肪による血中脂質検査が可能になります。

② 特定保健指導階層化の脂質異常判定値

血中脂質検査の見直しに伴い、脂質異常判定値に空腹時以外のやむを得ない場合に測定した随時中性脂肪が含まれます。



特定健康診査の質問項目について

質問の意図を理解しやすく、誤解のない表現とするため、喫煙、飲酒（頻度、量）、保健指導に関する項目を修正いたします。

※当組合で実施している、健康診断補助金制度の申請に添付していただく特定健康診査「質問票」においても変更になります。

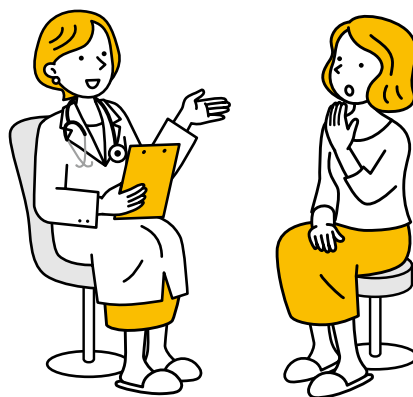
令和6年4月1日以降の受診分に使用していただく特定健康診査「質問票」は、**4月1日（月）**に当組合ホームページNEW&TOPICSの「健診関係」または「各種健診」からダウンロードが可能となります。



特定保健指導の見直し

特定保健指導の評価指標にアウトカム評価（成果が出たことへの評価）を導入し、より効果的な取り組みが強化されます。

主要達成目標を腹囲2cm体重2kg減（180ポイント）とし、達成できなかった場合には、生活習慣病予防に繋がる行動変容（食習慣の改善、運動習慣の改善、喫煙習慣の改善、休養習慣の改善、その他の生活習慣の改善）や腹囲1cm体重1kg減がアウトカム評価指標（ポイント化）として設定され、プロセス評価（保健指導実施の介入量の評価）と併用して実績評価を行うこととされます。



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
TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510



ウォーキング大会の お知らせ

東京ディズニーリゾート®

WEB
申込み
対応

令和6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(月)から12月31日(火)
- 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)
※参加当日満3歳以下は無料です。
各料金に対し1,000円補助の
「コーポレートプログラム利用券」を発行いたします。
チケットの価格については東京ディズニーリゾート・オフィシャル
サイトでご確認ください。



- 申込方法** **《WEB申込みの方》**
5月14日(火)23:59までに、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。
※迷惑メール対策やドメイン指定受信などを設定している方は、受付確認メール
が届かない場合がありますので「@dynax.jp」の受信許可設定をお願いいたし
ます。
◎以前申込みをされた方も改めて新規申込を行ってから本申込をしていただく必
要があります。
- 《FAXまたは郵送で申込みの方》**
5月14日(火)(必着)まで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12日(水)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。

★詳細は、当組合ホームページをご覧ください。
NEWS&TOPICS「イベント」▶▶ ウォーキング大会のお知らせ
【東京ディズニーリゾート®】



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



令和
6年度

ふれあい健康事業推進協議会主催

オンライン型 「介護教室・健康教室」の お知らせ

当組合では、「介護教室・健康教室」を他の健保組合と共同で開催しております。
内容は下記のとおりとなります。皆さま、お気軽にお申込みください。

オンライン型「介護教室・健康教室」

視聴期間 令和6年4月から令和7年3月

費用 無料

申込期限 令和6年9月30日(月)まで



★詳細は、当組合ホームページをご覧ください。

NEWS&TOPICS「イベント」▶▶ふれあい健康事業推進協議会主催

令和6年度オンライン版「介護教室・健康教室」のお知らせ】



開講講座	コース	受講時間
介護教室	介護予防	90分
	認知症介護	90分
健康教室	ストレスマネジメント	107分
	アンガーマネジメント	90分
	健診結果を健康維持に活かす	85分
	エクササイズ	90分
	肩こり腰痛予防	30分×3

参加者の声

- ▶認知症の家族との接し方においてとても参考になりました。(50代女性)
- ▶認知症の方自身のご意見や感覚等を知ることができ大変勉強になりました。(30代女性)
- ▶ケアマネの選び方など実践的な解説が役に立ちそうです。(50代女性)
- ▶困ったときの対処法などたくさんの事例を取り上げてくれていて参考になりました。(60代女性)

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
TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510





東実健保の直営保養所のご案内



保養所の詳細や申込書、空室状況は当組合ホームページ「保養施設」よりご覧ください。
また、「現地からの耳寄り情報」として各保養所支配人からの観光情報や各種イベント等を、
当組合ホームページの各施設の「概要」とNEWS & TOPICSの「イベント」内に掲載しております！

鎌倉

かまくら味彩館

由比が浜海岸まで徒歩5分

所在地	神奈川県鎌倉市由比ガ浜2-20-24
交通	電車：江ノ電「和田塚」駅下車徒歩2分 車：横浜横須賀道路「朝比奈」ICより約25分
利用料金	組合員 大人1泊2食 4,500円(消費税込)



由比ガ浜 (写真提供：鎌倉市観光協会)

熱海

サンライズ熱海

サンビーチで遊んだ後は
美味しい懐石料理をお楽しみください

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
利用料金	組合員 大人1泊2食 6,000円(消費税込・入湯税別)



熱海サンビーチ (写真提供：熱海観光協会)

熱海

ベルビュー南熱海

室内プール・テニス・パターゴルフも
楽しめます

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
利用料金	組合員 大人1泊2食 6,500円(消費税込・入湯税別)



申込方法

7月利用

抽選後の空室利用分を5月1日(水)9:00より組合本部施設課にて電話受付とし、先着順に利用決定をいたします。

※抽選の申込みは終了しています。

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(水)～5月10日(金)(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3日(月)より組合本部施設課にて電話受付とし、先着順に利用決定をいたします。

※各保養所の休館日については組合ホームページでご確認ください。

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



Download



東実総合健診センター 人間ドックのご案内



東実総合健診センターは、組合が運営する人間ドックの施設です。

人間ドックは自覚症状のない病気や体の異常の早期発見につながる大きな役割を担っています。

通常の健診と比べて検査項目が多く、他の施設ではほとんどがオプションとなる腫瘍マーカー検査なども標準で実施しています。

年に一度、当健診センターの人間ドックで健康状態をチェックしましょう。

総合健診受診要領

対象者	40歳以上の被保険者および被扶養者 (令和7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 ことになります</p>															
実施日	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】																
場所	東実健保会館3階(東京都中央区東日本橋3-10-4)																
所要時間	8:15～15:00頃まで ※午前中は検査、午後は医師との面談(検査結果の説明など)を行います。																
料金	<p>上記対象者の方には組合補助がありますので、年度内1回のみ右表の自己負担金で受診できます。</p> <p>●節目健診割引 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>	<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 colspan="2">50,000円</td> </tr> <tr> <td>組合補助</td> <td colspan="2">35,000円</td> </tr> <tr> <td>自己負担金</td> <td colspan="2">15,000円</td> </tr> <tr> <td>自己負担金(節目健診割引)</td> <td>13,000円</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		自己負担金(節目健診割引)	13,000円	
	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																
自己負担金(節目健診割引)	13,000円																
申込方法	<p>完全予約制:お電話にて受診日の予約をお取りください。</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または郵送にてお申込みください。</p> <p>※申込書は当組合ホームページトップの 東実健保について 内 東実総合健診センター 申込方法 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。 <例>8月1日であれば11月30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>																
注意事項	<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。直近の取消しなど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



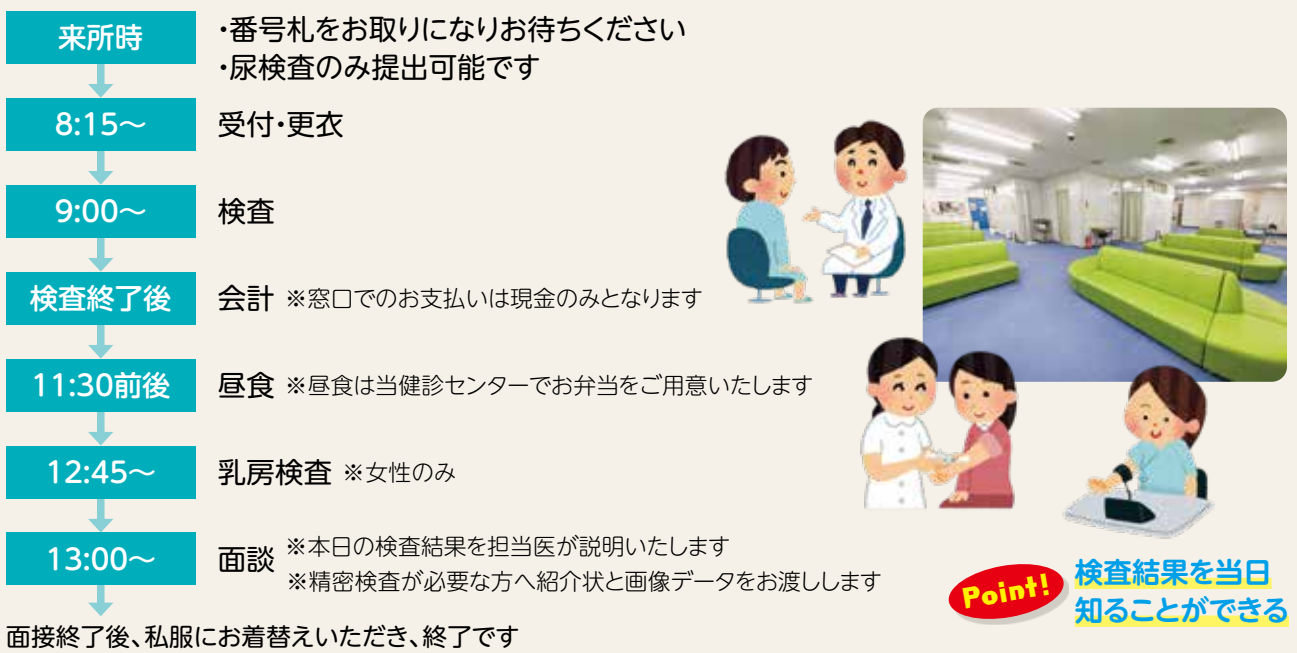
検査項目・内容	①身体計測	身長、体重、BMI、腹囲
	②眼科系検査	視力(裸眼・矯正)、眼圧、眼底撮影(無散瞳両眼)
	③聴力検査	左右2点レベル 1,000Hz、4,000Hz
	④呼吸器系検査	胸部X線直接撮影 2方向(デジタル) 肺機能(標準肺活量、努力性肺活量、1秒量、1秒率など)*
	⑤消化器系検査	食道・胃・十二指腸X線直接撮影(デジタル)、便潜血検査(2日法)
	⑥循環器系検査	血圧(座位)、心電図(標準12誘導、心拍数)
	⑦尿検査	比重、PH、尿糖、尿蛋白、ケトン体、ビリルビン、潜血、ウロビリノーゲンなど
	⑧血液検査	○血液学検査…白血球数、赤血球数、ヘモグロビンなど
		○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 ₄ 、TSHなど
		○感染症検査…HBs抗原、HCV抗体など
	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*	
⑭歯のドック	※希望者のみ、別途1,000円(消費税込)が必要です(面談終了後、診療所で行います)	

Point!
血液検査の項目が充実

* 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、現在休止しております。
 ※初回受診時にピロリ菌検査(血液検査)を行っています。
 ※オプション検査、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。

Point! 胃がんなどの病気の予防に

～基本的な受診当日の流れ～



Point! 検査結果を当日知ることができる

特定保健指導受診のお願い

無料

当健診センターでは、特定健診の結果から生活習慣病のリスクが見つかった方を対象に、専門スタッフ(保健師・管理栄養士など)による生活習慣を改善するためのサポートを行っています。
 受診当日、医師との面談の後、対象の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、オンラインによる面談(対面も可)が可能ですので、あわせてご利用ください。



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



Download

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・補助金額

(ア) 割引契約保養施設: 組合員1人1泊 3,000円
全国 102施設

(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)
関東・関西中心 36施設

(ウ) 公的契約保養施設: 組合員1人1泊 2,000円
グリーンピア3施設・船員保険会(センポス)3施設 (令和6年4月現在)



ホテル近鉄ユニバーサル・シティ

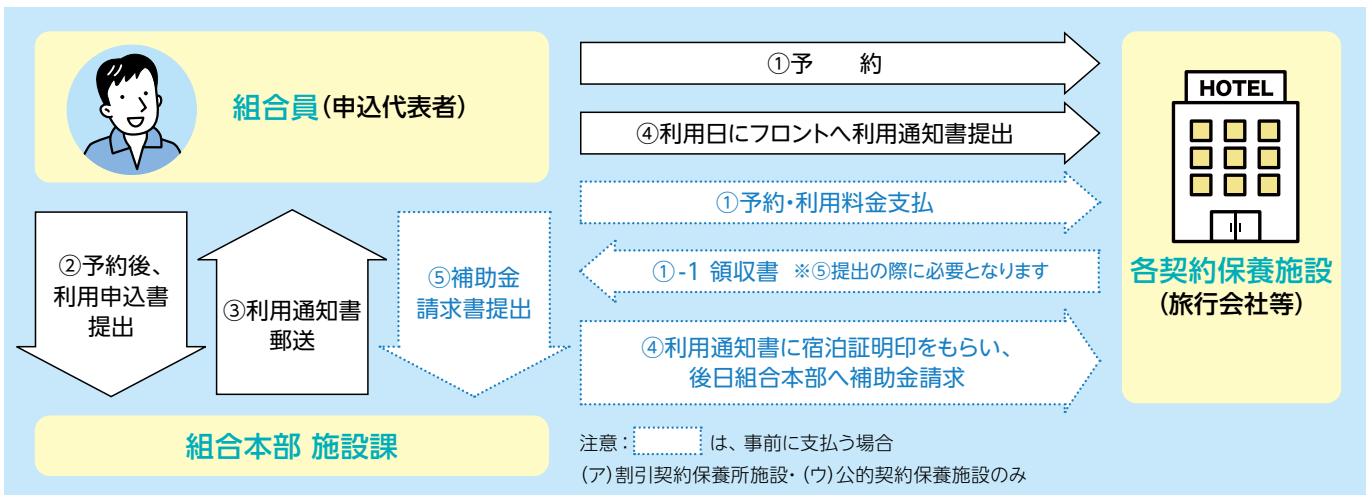


ウェルネスパーク五色オートキャンプ場



ニュー・グリーンピア津南

利用方法 《(ア)(イ)(ウ)共通》



※(ア) 割引契約保養施設・(ウ) 公的契約保養施設は、利用料金を事前に支払う場合も対象となります。

対象施設・利用方法の詳細はこちら ▶▶▶

当組合ホームページ 施設 → 契約保養施設(補助金対象施設)



注意事項 《(ア)(イ)(ウ)共通》

- ・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。
- ・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のうえ、交付済みの「利用通知書」を組合本部施設課へご返却ください。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。
- ・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



テレワークばかりで運動不足!

一日中、座っていることが多い。

健康は未来への投資です。

どんな運動をすればよいかわからない。

昨年より体重が増えている!

ルネサンスには、みんなが健康になるメソッドがあります。

お得に始めるチャンス! 0円スタートキャンペーン実施中! 4/15(月) ▶ 5/31(金)

<p>おすすめ!</p> <p>月額固定 使いたい放題プラン</p> <p>月々 10,450 円 (税込) Monthly コーポレート会員</p>	<p>都度払い 使う毎にお支払い</p> <p>1回 1,980 円 (税込) 1Day コーポレート会員</p>
<p>事務手数料</p> <p>月会費 1 か月分 0 円</p> <p>タオル&シューズレンタル 通常2,090円/月(税込) 最大2 か月分</p>	<p>ルネサンス公式オンラインショップ</p> <p>¥2,000OFF クーポンプレゼント!</p> <p>+ 2人以上同時入会でそれぞれ/月会費1か月分1,100円割引!</p>
<p>レンタル用品</p> <p>通常1,760円/回(税込)</p> <p>タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ</p> <p>入会当日 0 円</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。 2024春_840011297138

まずは見から! "カラダ測定"も無料でできます! 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](#) [検索](#)

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(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 ●酒気を帯びている方 ●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

あさりと新じゃがの アクアパッツァ

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

◆加熱調理済みあさり◆

あさはりは血液を作るのに必要な鉄分やビタミンB12が豊富で、貧血予防にぴったり。タウリンも多く、血液中の不要な脂肪を減らし、肝臓の働きを高めるのに役立ちます。加熱調理済みのものなら、砂抜き不要で手軽に使えます。

* * *



材料



Point1 火の通りにくいじゃがいもは、電子レンジで加熱しておくことで時短になります。



Point2 あさりの汁には旨味と栄養がたっぷりなので、袋(パック)に入っている汁ごと使しましょう。

1人分 ●カロリー：169kcal
●塩分：2.0g

あさりの美味しさ全開！
食材の栄養がスープに溶け込んだ
イタリア風の煮込み料理です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

加熱調理済みあさり……1袋(殻つき150g)
新じゃがいも……………中2個
セロリ……………1/2本(約100g)
アスパラガス……………2本
にんにく……………1かけ
オリーブ油……………大さじ1
白ワイン(料理酒可)……………大さじ1/2
A コンソメ顆粒……………小さじ1/2
水……………150ml
粗びき黒こしょう……………適量

作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する **Point1**。
- 2 セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーなどでむいて4等分の斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
- 4 Aとあさを汁ごと加えて **Point2** 混ぜ合わせ、煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
- 5 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。

これでもOK!

- あさりの水煮缶や、冷凍あさりのむき身でも美味しく作れます。
- あさりの代わりにシーフードミックスや白身魚(タイ、タラなど)を使用しても◎。