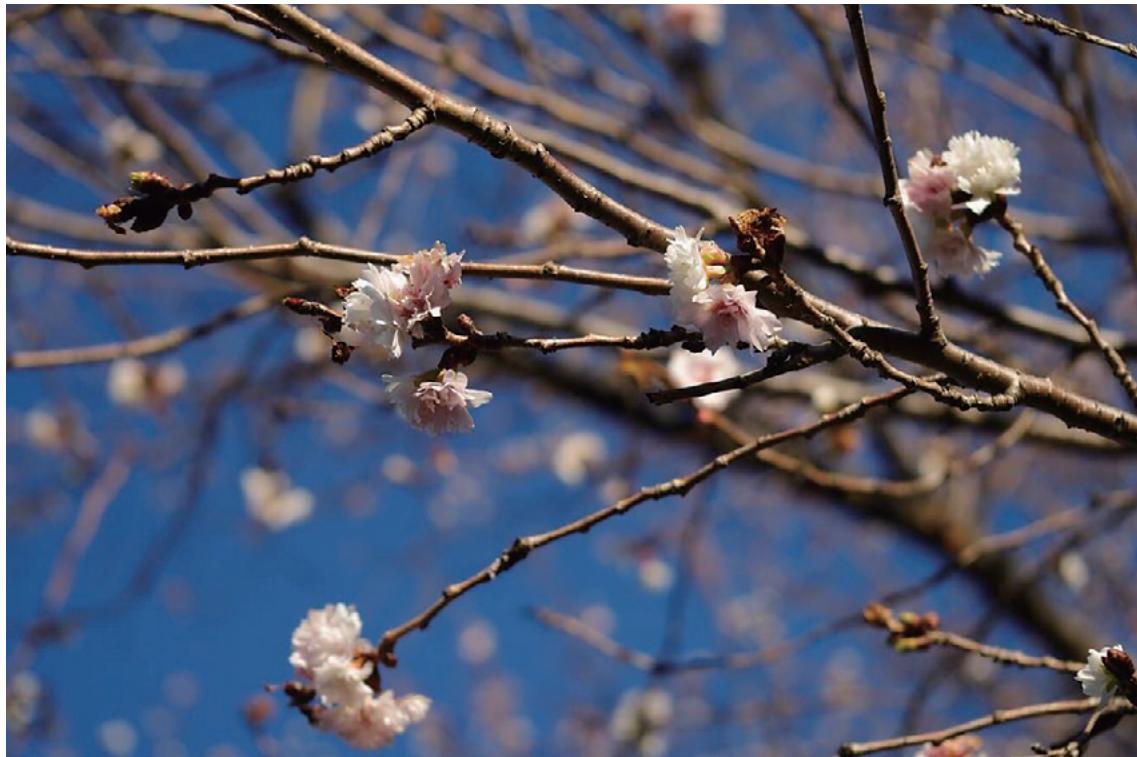


健保だより

題字は 栗田和雄 理事長揮毫



小福桜（東京都中央区：浜離宮恩賜庭園）

Y.Y さん

CONTENTS

2026 1月号

- P2 新年のご挨拶（理事長）
P3 謹賀新年（東京実業健康保険組合 組合会議員）
P4 マイナンバーカード更新の手続きのご案内
P5 「子ども・子育て支援金」制度とは
P6 東実総合健診センター 人間ドックのWEB 予約・WEB 問診が
スタートします！～予約申込方法が変わります～
P8 第32回健康管理委員研修会を開催します
P9 第36回 ボウリング大会の結果
P10 PepUp&ノンスモ禁煙サポートのご案内
P11 「東振協健康友の会」のご案内／
組合からのお知らせ／今月の表紙／事業月報
P12 「健保だより」表紙写真の募集！／
令和8年3月の保養所空き状況



東京実業健康保険組合

<https://www.tojitsu-kenpo.or.jp/>



受診の際は「マイナ保険証」のご利用を！

新年のご挨拶

理事長

栗田和雄



や持続可能な社会保障制度への改革など、重要課題への取り組みが期待されています。一方、国際情勢はさまざまな不安定要素が相次ぎ、わが国においても外交と安全保障の双方で慎重な判断が求められています。

さて、健康保険組合連合会の集計によりますと、

全国約1400の健保組合における令和6年度の決算見込みは、経常収支で145億円の黒字となりました。しかしながら、賃金上昇の影響による保険料収入の増加があったものの、その実態は多くの健保組合が保険料率を引き上げた結果であり、約半数の健保組合が依然として赤字という厳しい現実があります。

新年をお迎えのことと存じ、心からお慶び申し上げます。

また、旧年中は、当健康保険組合の事業運営に對しまして格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年のわが国の経済は、春闇において2年連続で5%を上回る賃上げが実現し、最低賃金も過去最高水準に引き上げられるなど、物価上昇に対応した動きが広がりました。しかしながら、家計の実質的な改善はいまだ限定的となつており、この賃上げの流れをより広く定着させ、成長と分配の好循環につなげていくことが望まれます。

政治面では、高市新政権が発足し、物価高対策

の財源を確保するため、本年4月からは健康保険料・介護保険料と併せて「子ども・子育て支援金」の徴収が開始されます。将来を担う子供たちを社会全体で支える大切な仕組みとして協力が求められており、皆さんにもご理解とご協力のほど、何卒よろしくお願ひいたします。

昨年12月には健康保険証が廃止され、マイナ保険証への移行が完了しました。マイナ保険証は医療DXの基盤として質の高い医療サービスを可能にするなど、皆さんにもメリットとなる重要なツールです。マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナ保険証の登録が済んでいない方は、お早めに登録手続きをお願いいたします。

健康保険制度を将来にわたって持続可能なものとするためには、加入者の皆さん一人一人の健康づくりが重要です。年に一度の健康診断の受診、日々の健康管理など、ご自身の健康を守る取り組みを進めていただくとともに、ジエネリック医薬品の積極的な活用やセルフメディケーションの実践など、医療費の適正化にも協力を願い申し上げます。当健保組合といたしましても、事業主の皆さんと連携しながら、皆さんの健康保持増進を支えるきめ細やかな保健事業の展開に努めてまいります。

結びに、本年が皆さんにとりまして健康で実り多い素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



謹賀新年

被保険者、ご家族のご健勝と
ますますのご活躍を

心よりお祈り申し上げます

令和八年
元旦

東京実業健康保険組合 組合会議員

理	理	理	理	理	理	常務	常務	常務	常務	理
事	事	事	事	事	事	理事	理事	理事	理事	事長
桑	安	鳥	福	杉	林	中	岩	平	杉	栗
原	田	山	本			村	井	井	田	佐々木
啓	裕	博	義	顕	慶	信	高	勝	一	和
二	三	司	朗	彥	造	史	広	美	彦	功

理 事 事 事 事 事 事 事 事 事 事 事
事 事 事 事 事 事 事 事 事 事 事 事
辻 中 戸 樋 大 堀 鎌 佐 相 若 金 細
山 田 口 橋 田 藤 川 林 井 金
哲 智 正 雄 健 茂 康 直 雅
弘 努 聰 充 典 介 二 孝 浩 雄 樹 彥

議議議議議議議議議議議議監監理理理理
員員員員員員員員員員員員事事事事事事
戸山永倉小島高須山飛山宮中増菅萩荒横古栗兵永
田口澤田倉岡橋貝田川崎崎山子波原井山川林庫安
康哲寿謙昌敬秀剛卓竜真剛昇康智秀政正正秀伸
一郎文一之太雄匡司哉也浩志一郎廣明明剛誠和之一

議
員
室 根 志 印 下 山 吉 中 野 小 富 野 福 西 高 水 清 末 大 内 藤 丹 中
田 岸 智 井 出 山 田 峯 村 上 林 田 嶋 井 尾 瀬 上 水 木 串 田 田 野 村
美 憲 輝 正 昌 真 真 一 教 嘉 和 澄 康 秀 真 有 修 洋 成 健 一 郎
和 一 彦 人 仁 央 徹 樹 郎 滿 嗣 博 希 之 子 弘 幸 二 美 輔 右 代

※敬称略・順不同

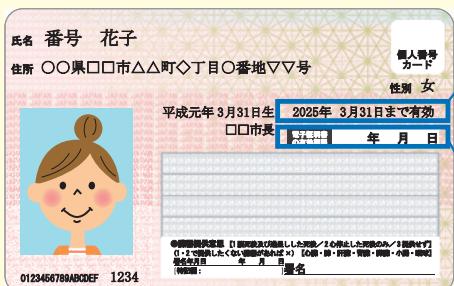
マイナンバーカード

取得して5年目または10年目の方へ 更新の手続きのご案内

＼2～3カ月前に「有効期限通知書」が届くので、手続きをしてください。/

更新の仕方

● 有効期限の確認方法



①マイナンバーカード本体の有効期限

発行から10回目の誕生日まで
※発行時18歳未満は5回目の誕生日まで。

②電子証明書の有効期限

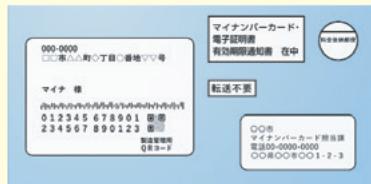
※任意記入のため空白の場合があります。

発行から5回目の誕生日まで

電子証明書の有効期限は、
マイナポータルからも確認
できます。



● 有効期限通知書(見本)



● 更新方法

有効期限の2～3カ月前をめどに「有効期限通知書」が送付されますので、内容を確認して更新手続きを行ってください。更新にかかる手数料は無料です。

マイナンバーカードの更新方法

①以下のいずれかの方法で事前申請

スマホ or
パソコン 証明写真機 郵送

②申請後、交付通知書が
届いたら、市区町村
窓口で交付を受ける

電子証明書の更新方法

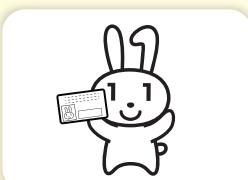
①マイナンバーカードと有効期限通知書を持参して、
お住まいの市区町村窓口で手続きをする
※有効期限通知書がなくても手続き可能。

有効期限が切れてしまったら

さまざまな行政サービス、民間サービスが利用できなくなってしまいます。お早めに更新をお願いします。



確定申告(e-Tax)



マイナポータル



銀行・証券口座開設



各種証明書の取得



病院・薬局

※健康保険証(保険資格提供)としての利用は、有効期限が切れた日から3カ月間は可能です。

電子証明書とは

間違いなく本人であることを電子的に証明して、なりすましを防ぐ1人に1つだけの『カギ』のようなものです。

パスワードを忘れたりロックが
かかってしまったときはこちら



https://www.j-lis.go.jp/jpki/idreset/idreset_index.html



マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナンバー

平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30 (年末年始を除く)

※紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止
については24時間365日受け付けます。

「子ども・子育て支援金」制度

令和
8年4月分
より

一般保険料と併せ

とは

子ども・子育て支援金の納付

をお願いいたします



子ども・子育て支援金って何？



子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯の仕組みです。国は、支援金を財源として、子ども未来戦略「加速化プラン」を実施します。加入者の皆さんには、**支援金の納付**をお願いいたします。

加速化プランの施策

- ・妊娠のための支援給付（出産・子育て応援交付金）
- ・出生後休業支援給付率の引き上げ（育休給付率の手取り10割相当の実現）
- ・育児時短就業給付（育児期の時短勤務の支援）など

いつから始まるの？



子ども・子育て支援金は、**令和8年4月分保険料**より一般保険料・介護保険料と併せて徴収されます。納入告知書（請求書）には、一般保険料、介護保険料に続き、**第3の費目**として追加されます。

一般保険料

+

介護保険料
(介護納付金分)

+

子ども・子育て支援金
(子ども・子育て支援納付金分)

負担はどのくらいになるの？



支援金の額を決める支援金率は、令和8年度からスタートし、令和10年度にかけて**0.4%程度**に段階的に上がることが想定されています。ただし、国が令和10年度に支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりで増え続けることはありません。なお、支援金は**事業主と被保険者が折半**して負担します。

1人当たり負担額（標準報酬月額 × 支援金率＝毎月の負担額）

例）標準報酬月額が30万円、支援金率が0.4%の場合

$$30\text{万円} \times 0.4\% = 1,200\text{円/月}$$

事業主負担 600円

被保険者負担 600円

※賞与からも別途徴収されます。

健保組合の給付に使われる？



子ども・子育て支援金は、健保組合などの医療保険者が保険料として徴収し、納付することが法律で定められています。法律上、保険料として規定されていますが、健保組合が加入者のために行う**保険給付**や**保健事業に充てることはできません**。健保組合は、国の代わりに徴収し、納付する役割だけを担います。

人間ドックのWEB予約・WEB問診がスタートします！

◆◆◆ 予約申込方法が変わります ◆◆◆

東実総合健診センターでは「WEB予約」「WEB問診」のサービスを開始します。これに伴い、これまでの電話予約や紙の申込書での受付は終了となります。スマートフォンやパソコンから、より便利にお申し込みいただけるようになりますので、ぜひご活用ください！

WEB予約・WEB問診の開始日

- WEB予約受付開始日：令和8年**2月2日(月)** 9:00より ※令和8年5月受診分から対象
- WEB問診の利用開始：令和8年**5月以降の受診者**

注) 令和8年2月2日から4月30日までに受診される方は、従来どおり電話予約と紙の申込書、紙の問診票の対応となります。

WEB予約のポイント

- 電話予約や紙の申込書は不要！ スマホやパソコンから簡単に予約できます。
- 24時間いつでも空き状況を確認でき、スムーズに予約可能。
- 予約完了メールや検体採取の案内、健診前日のリマインド通知など、便利なお知らせ機能付き。

※ご利用にはメールアドレスが必要です。

※通信はSSLなどの暗号化技術で安全に保護されています。

※受診者ご本人による個人単位での予約となります。

※事業所による一括予約はできませんのでご了承ください。



WEB予約サイト(イメージ)

東実総合健診センター

WEB問診のポイント

- 健診センターから届く「受診票」に記載のQRコードを読み取るだけで、問診に回答できます。
- 紙の問診票の記入が不要になり、当日の受付もスムーズに！

※問診は健診前日までご回答ください。

※令和8年5月受診の方からご利用いただけます。



WEB問診(イメージ)

東実総合健診センターのご案内

東実総合健診センターの受診要領および健診料金は次のとおりです。

総合健診(人間ドック)受診要領

項目	内容
対象者	受診年度内に満40歳以上となる被保険者および被扶養者
実施日	毎週月～金曜日(祝日および当健保組合が定める休日を除く)
実施場所	東実総合健診センター 東京都中央区東日本橋3-10-4 東実健保会館3階
所要時間	約6時間(受付8:15～検査・昼食・医師面談を含み、14:30頃終了予定)

※検査項目の詳細はホームページにてご確認ください。



健診料金(消費税込み)

対象区分	健診料金	組合補助	自己負担額
満40歳になる被保険者(節目健診)	50,000円	37,000円	13,000円
41歳以上の被保険者	50,000円	35,000円	15,000円
40歳以上の被扶養者	50,000円	35,000円	15,000円

※節目健診は、受診年度内に満40歳となる被保険者が対象です。

※「組合補助」は同一年度1回限りとなります。



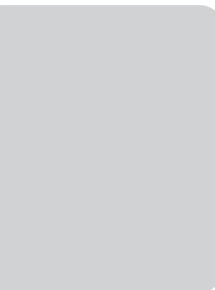
ご注意ください

- ◎ システム導入のため、令和8年5月1日～15日は休診となります(5月の健診は18日から開始予定です)。
- ◎ WEB予約およびWEB問診は毎週水曜日18時から数時間、メンテナンスのためご利用いただけません。
- ◎ 受診当日、健診料金の支払いは現金のみのお取り扱いとなります。クレジットカードやバーコード決済はご利用いただけませんのでご注意ください。

第32回 健康管理委員研修会を開催します

令和8年度の保健事業の変更点などの説明と健康づくりの体操・講演を交えた健康管理委員研修会を開催いたします。職場の健康管理に役立てていただくよう、ぜひご参加ください。

開催日時	令和8年3月12日(木) 13:30～16:30(予定) ※受付は、13:00～	
開催場所	東実健保会館6階 大ホール 東京都中央区東日本橋3-10-4	
募集人数	120名(先着順)	
参加対象者	健康管理委員(代理参加可)、事業所担当者等	
講師	体操 講演	長野 信一 氏(日本体操研究所) 林家 三平 氏(落語家)
内容	事務連絡 体操 講演	「令和8年度保健事業について」 ※質疑応答に時間を設けております。 「チアエクササイズで筋力アップとリフレッシュ」 「笑いと健康」※講演+落語
申込方法	1月9日(金)から2月27日(金)まで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。



～健康管理委員とは～

当組合では、健康な生活を送るための職場の健康づくりを継続して推進するため、健保組合と事業所の被保険者とのパイプ役として「健康管理委員」制度を設けております。

健康管理委員は、被保険者やそのご家族の皆さんに当組合の保健事業参加の促進や、各種健康診断の受診率向上等にご協力いただいております。

問合せ・申込み

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



ボウリング大会の結果



11月8日(土)、第36回ボウリング大会が品川プリンスホテル「ボウリングセンター」で開催されました。世代を超えて、みんなで楽しめるのがボウリングの魅力の一つ。皆さん実力どおりの力を発揮できたでしょうか?今大会も2ゲームの成績で争われ、表彰されたチーム・個人の方々は次のとおりです。

団体戦 (38チーム)

優勝

三共スポーツ(株)A

1,331
ピン

準優勝

(株)浅沼商会B

1,196
ピン

第3位

ピンゴルフジャパン(株)A

1,140
ピン

男子個人戦 (94名)

優勝

三共スポーツ(株)A
風間 海人さん

397
ピン

準優勝

三共スポーツ(株)A
齋島 佑規さん

379
ピン

第3位

ピンゴルフジャパン(株)A
瀧川 恵介さん

369
ピン

女子個人戦 (64名)

優勝

(株)浅沼商会B
梶田 香奈さん

381
ピン

準優勝

(株)ナカムラA
小池 春海さん

338
ピン

第3位

セント・ピュール(株)B
鈴木 朋子さん

277
ピン

pepUp. & ノンスモ禁煙サポートのご案内

組合員の皆さまの健康保持・増進を目的とした、下記事業を実施しております。
楽しみながら健康づくりを始めてみませんか？
詳しくは、当組合ホームページをご確認ください。



健康情報ポータルサイト
ペップアップ



パソコンやスマホから
アクセスできる
WEBサービスです

ペップアップでできること

- 1 健康診断の確認
- 2 健康年齢
- 3 ジェネリック医薬品の確認
- 4 ご自身の健康状態に合ったコンテンツの提供
- 5 お薬手帳機能
- 6 日々の体重管理やバイタルデータの記録
- 7 スマホウォーキング等健康チャレンジへの参加

※対象者は、被保険者および被扶養配偶者



オンライン禁煙プログラム



ノンスモ禁煙サポート



ノンスモ禁煙サポートでできること

禁煙サポート
メール受信



ニコチンガムで
禁煙体験



チャット相談や
メールフォロー



※対象者は、被保険者および被扶養者

まずは3日間だけ、
タバコのない生活を体験。
禁煙のやり方・
対処法を習得。

週末だけ、
吸わないでみる。
それは素敵な成功体験です。
まずは始めてみませんか？

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)



「東振協健康友の会」 のご案内



「東振協健康友の会」は、健康保険組合の被保険者であった方等を対象に、就労時代と同様な健康体力づくり等の環境づくりを行い、もって会員の健康保持増進、相互の親睦と福祉の向上を図ることを目的として発足し、令和3年より、会員組合の被保険者およびその配偶者も加入できることとなりました。

健康でいきいきとセカンドライフを送るために、ぜひお役立てください。

会員資格：当健康保険組合の被保険者であった方およびその配偶者等(原則55歳以上)ならびに会員組合の被保険者およびその配偶者

会 費：会員1人当たり、入会金500円・年会費1,000円
※2年目からは年会費1,000円のみです。

- 会員特典**：
- ◆レジャー施設や提携ゴルフ場、日帰り温泉などの割引
 - ◆健康保険組合提供の保養所・提携施設をリーズナブルな料金で利用
 - ◆いきいき健康づくりへの無料参加
 - ◆テニス大会やミニマラソン大会への参加 など

そのほかの特典の内容等、詳細は東振協ホームページをご覧ください。

東振協ホームページURL ➔



<問合せ・入会申込> 東振協健康友の会

〒130-0021 東京都墨田区緑1-11-2 両国M-1Garden4階

TEL 03-5819-1116 FAX 03-5819-0610

組合からのお知らせ

■令和7年度 契約健診(医療)機関の新規契約について

1.生活習慣病予防健診「施設健診」(A1・B・D1・D2区分)の契約健診(医療)機関に新規契約がございましたのでご案内いたします。

●新規契約

都道府県名	コード番号	契約健診(医療)機関名称	所在地	電話番号	D区分	上部消化管内視鏡		子宮	乳房	
						超音波	マンモ		超音波	マンモ
東京	13490	医療法人社団 秀侑会 ささづかホームドクタークリニック	渋谷区笹塚1-58-8 京王不動産笹塚ビル2階	03-6258-4001	×	○	○	○	○	○
東京	13474	医療法人社団 撫子 高松メディカルクリニック	三鷹市下連雀4-16-12 三鷹第一ビル2階	0422-70-1037	×	○	○	○	○	○



今月の表紙

Y.Yさん

小福桜

(東京都中央区：浜離宮恩賜庭園)



新年に家族全員で浜離宮恩賜庭園を散歩したときに撮影しました。
花々一つ一つに、生命力を感じました。
澄んだ青い空と真っ白な花弁の対比が
お気に入りです。

東京実業健康保険組合 令和7年11月分 事業月報

[事業所数]	2,947 件
[被保険者数]	331,649 人
男	158,032 人
女	173,617 人
[平均標準報酬月額]	340,595 円
男	395,994 円
女	290,169 円
[保険料調定期額]	11,220,887,357 円
[支出総額]	11,875,086,204 円
[法定給付]	6,252,498,289 円
[付加給付]	126,198,600 円
[拠出金]	4,981,516,000 円
[その他]	514,873,315 円

本誌だけでなく
当組合ホームページの
トップ画面を
飾りませんか?

表紙写真を 募集します

テーマ 「風景」

※被写体の肖像権は、応募者の責任において
承諾を得られたものとします。

応募資格 当組合の被保険者および被扶養者

サイズ等 写真は **横** でカラー写真に限ります。



デジタルデータで
ご応募ください

当組合ホームページのお問合せフォーム (保険証等の
記号・番号、氏名、本人・家族、返信アドレス、本文
に表紙写真応募希望と入力し送信) からご連絡ください。
追って、データの受取方法等を返信いたします。
応募作品はおひとり様5点までとします。

お問合せフォーム

<https://ssl.kenpo-net.jp/tojitsu/mail.asp>

なお、ご記入いただいた個人情報は、今回の目的以外には一切使用いたしません。

応募締切 **令和8年2月13日(金)**

問合せ

東京実業健康保険組合 企画広報課

TEL 03-3663-1351(代)

★令和8年3月保養所空き状況(令和7年12月末現在)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
ベルビューナ熱海	休	休														休	休														

※かまくら味彩館・サンライズ熱海は令和6年度をもって閉鎖となりました。

※1月6日以降の電話予約は含まれていませんので、異なる場合があります。

※空室状況はホームページから確認できます。

東京実業健康保険組合報

健保だより(毎月1回)

第74巻 1月号

編集兼
発行所 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

☎03(3663)1351(代)

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

城西支部

〒163-0560 東京都新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル36階
☎03(3342)8821(代)

城南支部

〒105-8440 東京都港区新橋2-19-10 新橋マリンビル4階
☎03(5537)2400(代)

城北支部

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-33-8 NBF池袋タワー4階
☎03(3980)1501(代)

アイコンについて



コチラにも
掲載して
います。

ホームページにも情報が掲載されて
います。以下のアドレスにアクセスし
てください。【スマートフォン対応】



<https://www.tojitsu-kenpo.or.jp/>



申請書がホームページからダウンロードできます。
「ホーム」の「NEWS & TOPICS」または「申請書
一覧」より各項目をクリックしてください。