

健保だより

題字は 栗田和雄 理事長揮毫



早朝のダブル富士（山梨県：山中湖）

H.T さん

2025 1月号

CONTENTS

- 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 ご確認ください！「資格確認書」・「資格情報のお知らせ」・
「健康保険証」について
P6 東実健保組合診療所をご利用ください
P8 第31回健康管理委員研修会を開催します
P9 第35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 WEB「医療費のお知らせ」ログインパスワードの変更について／
組合からのお知らせ／今月の表紙／事業月報
P12 表紙写真を募集します／令和7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/>



マイナ保険証を利用しましょう！

新年のご挨拶

理事長

栗田和雄



新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆さまにおかれましては、お健やかに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対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。

昨年を振り返りますと、元日に能登半島地震が発生、震度7の激しい揺れと津波により、石川県を中心に甚大な被害を受けました。その後、復興の途上にある中の9月には能登半島を豪雨が襲い、再び甚大な被害をもたらしました。

その他にも、6月から7月にかけての秋田県・山形県を中心とした豪雨被害、8月の岩手県並びに8月・9月にかけての神奈川県他7県にまたがる台風被害など各地方で多くの災害が発生し、心が痛むことが続きました。

これらの災害により、被害にあわれた方々、また、亡くなられた方々に対し改めてお見舞いを申し上げます、ご冥福をお祈りいたします。

前述のような災害には至らないまでも、昨年は例年を上回る猛暑日が記録されるとともに、変則的な台風の上陸や、南海トラフ地震臨時情報が初めて出されるなど、日ごろの防災・減災の大切さを強く感じる年だったように思います。

一方、政治においては10月に石破政権が発足し、総選挙後の11月には第2次石破内閣が発足しました。石破総理は、基本方針として、国民の納得と共感を得られる政治を実現し、日本や国民、地方、若者、女性の機会を守り、すべての人に安心と安全をもたらす社会を目指すこととしています。

また、石破政権発足後初めて開催された全世代型社会保険構築会議では、「現役世代の負担軽減」と「社会保障制度の支え手を増やす」の2点を全世代型社会保障のめざすべき方向性として明示し、重要視しています。今後、この全世代型社会保障構築会議の議論を注視していきたいと思っています。

さて、全国の健保組合（1380組合）における令和5年度決算では、経常収支は1367億円の赤字となりました。赤字組合は全体の5割を超える726組合となりました。これは、賃上げの影響等により保険料収入が、前年度と比べ2・7%増加しましたが、医療給付は5・7%、高齢者医療への拠出金が7・3%と大きく増加したことに由来するものです。

さらに、令和6年度予算においては、6578億円の赤字を見込んでおり、赤字組合は昨年度に比べ150組合増加し、全1379組合中約87%にあたる1194組合となる見通しです。

保険料率の平均料率は、前年度に比べ0・05ポイント増の9・32%（総合組合9・87%）であり、設定料率が協会けんぽの平均保険料率（10・00%）以上の組合は、全体の24・6%にあたる333組合となりました。こ

れは、保険料収入は対前年度比4・5%（3811億円）の増加を見込んだ一方、保険給付費は令和4年度・5年度の医療費の高い伸びを反映し、6・2%（2945億円）増と例年に比べ高めの見込みを、また、高齢者拠出金は4・6%（1701億円）増と見込んだことが影響しているものと考えられます。

当健康保険組合におきましても、今年度においては、保険料率の引き上げ（協会けんぽの平均保険料率と同じ10・00%）をお願いしたところでありますが、今後も医療費・高齢者拠出金は増加することが予想される等、厳しい財政状況が続くものと考えております。

こうした状況を踏まえ、保養施設・体育センターの閉鎖をはじめ、従来にも増してレセプト点検による医療費の適正化、ジェネリック医薬品の使用促進による医療費の削減、また、組合全体の見直しによる諸経費の節減を積極的に進め、財政の安定化に向け取り組んでまいります。

また、昨年の12月2日から従来の健康保険証が新たに発行されなくなり、「マイナ保険証」による医療機関等の受診を基本とした仕組みに移行しました。12月2日時点で有効な健康保険証は、最大1年間有効とする経過措置が設けられていますが、「資格確認書」や「資格情報のお知らせ」を交付し、全ての組合員の方が安心して確実に保険診療を受けることができるよう努めてまいります。今後も、組合員の健康の保持・増進を図るといって、健康保険組合本来の使命を果たすため、第三期データヘルス計画及び第四期特定健康診査等実施計画に基づく実施率の向上など、健康管理事業を中心に健康づくりなどに役職員一丸となって積極的に取り組むとともに、組合財政の健全化に全力を傾けてまいりたいと考えておりますので、引き続きご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

ますますのご活躍を

心よりお祈り申し上げます



東京実業健康保険組合組合会議員

理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理
事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事
辻	中	樋	堀	大	戸	鎌	相	若	細	金	菊
	山	口		橋	田	田	川	林	金	井	地
哲		智	雄	正		健		康	雅	直	善
弘	努	充	介	典	聡	二	浩	雄	彦	樹	也

議	議	議	議	議	議	議	議	議	議	議	議	議	議	議	議	監	監	理	理	理	理	理
員	員	員	員	員	員	員	員	員	員	員	員	員	員	員	員	事	事	事	事	事	事	事
山	永	倉	小	島	高	須	御	山	飛	山	鯨	宮	中	増	菅	大	荒	兵	紺	二	古	山
口	澤	田	倉	岡	橋	貝	子	田	川	崎	江	崎	山	子	波	口	井	庫	野	階	川	田
哲	寿	謙	昌	敬	秀	剛		卓	竜	真			剛	昇	康	順	秀	正	史	伸	正	
郎	文	一	之	太	雄	匡	進	司	哉	也	浩	浩	志	一	郎	宏	明	和	紀	一	剛	淳

議員	議員	議員	議員	議員	議員	議員	議員	議員	議員	議員	議員	議員	議員	議員	議員	議員	議員	議員	議員	議員	
眞一郎	小嶋真一	富田教嗣	野嶋博	福井嘉希	西尾和之	佐藤茂孝	高瀬澄子	津藤武裕	野杵基男	萩原智廣	石崎隆明	水上康弘	清水秀幸	栗林誠	永安秀之	末木真二	大串有美	宮崎英夫	小俣裕嗣	中村健一郎	戸田康一郎

— 3 —

ご確認ください！

資格確認書・資格情報のお知らせ・健康保険証について



「資格確認書」について

マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナ保険証を取得していても諸事情（施設や介助者に預ける場合など）により利用できない方、またはマイナ保険証利用登録をされていない方などは、当組合から交付する資格確認書を提示すれば、保険診療を受けることができます。

令和6年12月2日以降の新規加入者

資格取得届などによる申請に基づき、事業主を経由して、マイナ保険証をお持ちでない方に交付します。任意継続被保険者の方については、当組合から直接被保険者の方へ交付します。

令和6年12月1日以前の加入者（健康保険証をお持ちの方）

健康保険組合へ提供されるマイナ保険証の保有状況を確認し、マイナンバーカードをお持ちでない方などに一斉交付します。（令和7年11月頃予定）

レイアウトイメージ

健康保険 資格確認書	本人（被保険者）	年 月 日 交付
記 号	番 号	（枝番）
氏 名		
性 別		
生 年 月 日	年 月 日	
資格取得年月日	年 月 日	
一時的給付・発給年月日	年 月 日	
有 効 期 限	年 月 日	
保険者番号		
保険者名称		
		印

（表面）

住 所	
備 考	

※ 臓器提供に関する意思表示を希望する場合は、下記を入力してください。なお、臓器を提供する意思表示の場合は、別途、本人の自筆による署名等が記載された書面による意思表示が必要となります。

□1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植のために臓器を提供します。
□2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植のために臓器を提供します。
□3. 私は、臓器を提供しません。
《1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、チェックをつけてください。》

【 □心臓 □肺 □肝臓 □腎臓 □脾臓 □小腸 □眼球 】

（裏面）

掲載面	記載事項
表面	- 被保険者記号、番号、枝番 - 氏名、性別、生年月日 - 本人、家族の種別 - 資格取得年月日、認定年月日 - 被保険者氏名（被扶養者のみ） - 負担割合、発効年月日（70歳以上の加入者のみ） - 発行NO.、交付年月日 - 有効期限 - 保険者番号、保険者名、保険者所在地、電話番号
裏面	- 住所欄 - 注意事項欄 - 備考欄 - 臓器提供意思表示欄

- サイズは健康保険証と同様、材質は剥がせるタイプの複製等防止措置のある厚紙です。
- 有効期限は5年以内です。有効期間を経過した資格確認書は返納不要ですが、**期間内に退職等で資格喪失された場合は返納が必要です。**

マイナ保険証のメリット

- ▶ 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- ▶ 就職や転職後の健康保険証の切り替え・更新が不要になります。
- ▶ マイナポータルで医療費通知情報等を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- ▶ 受診者が医療関係者と診療・薬剤情報を共有することで、適切な治療が受けられ、投薬の重複を避けることができます。



「資格情報のお知らせ」について

マイナ保険証の保有者がご自身の加入者資格情報等を簡易に確認できるほか、加入者情報などの登録完了を被保険者様等にお知らせするため、資格確認書交付対象者を含む全加入者に対して交付いたします。

レイアウトイメージ

記載事項

- A4サイズの紙です。
- マイナ保険証にて医療機関等を受診する際に、機器の故障等でマイナ保険証利用ができないときに、右下を切り取ってマイナ保険証と併せて提示をしてください。(「資格情報のお知らせ」のみで医療機関等を受診はできません)
- 当組合へ各種申請等を行う際に、記号・番号が必要です。事業所記号・被保険者番号等をご確認いただけます。
- マイナポータルで確認できる「医療保険の資格情報」でも代用可能。

「健康保険証」について

令和6年11月29日以前の交付年月日の被保険者証は、経過措置期間として令和7年12月1日までご利用いただけます。令和7年12月1日までに資格喪失等した場合は返納してください。

※令和7年12月2日以降は返納不要です。

スマートフォンをお持ちの方は、マイナポータルの資格情報画面で
ご自身の健康保険の資格情報を把握できるほか、オンライン資格情報
等システムが使用できない医療機関等の場合、マイナ保険証とともに
提示いただくことで医療機関等を受診することができます。

ログイン方法
(アプリをダウンロード
する必要があります)



マイナンバーカードを準備して

- 1 お持ちのスマートフォンで「マイナポータル」にログイン
- 2 「証明書」で「健康保険証」を選択する
- 3 健康保険証情報のページが表示されます。
資格情報が表示される → 登録済み
赤字で「未登録」と表示される → 未登録



問合せ

組合本部 適用課 TEL 03-3663-1361(代)
城南支部 適用係 TEL 03-5537-2400(代)

城西支部 適用係 TEL 03-3342-8821(代)
城北支部 適用係 TEL 03-3980-1501(代)

東実健保組合診療所を ご利用ください



マイナ保険証利用対応の
医療機関です

当組合健保会館2階に直営診療所（内科・歯科）を開設しています。内科では、一般診療をはじめ、健康診断（雇入時・定期・一般・電離放射線）および健診後の再検査も実施し、歯科では、一般歯科治療、歯科検診、審美治療（自由診療）の実施など充実した医療体制をとっています。

診療
時間

月曜日～金曜日
9:00～17:00
(受付は16:30まで)

※昼休み(12:00～13:00)は曜日により診療時間が異なります。
※土曜、日曜、祝日および組合が指定した日を除きます。

担当医および診療時間は当組合ホームページにて紹介しています

内 科

糖尿病、循環器、消化器、呼吸器、血液の各学会認定専門医や認定医の資格を持つ医師が交替で診療を担当しています。専門的な検査や治療が必要な場合は、大学病院等を紹介する体制をとっています。



◀内科

◀診察室

薬局▶



薬局

☆内科では労働安全衛生規則に基づく健康診断を行っています(事前予約制)☆

健康診断(雇入時、定期、一般)

料金(税込) 8,070円(組合員)、11,290円(組合員外)

そ の 他 オプション検査(別料金)もあります。



電離放射線健康診断

料金(税込) 皮膚および眼の状態検査 1,500円(組合員)、3,000円(組合員外)

皮膚および眼の状態検査+血液の検査 3,170円(組合員)、4,860円(組合員外)

	診療(実施)時間	月	火	水	木	金
内 科	午 前(9:00～12:00)	○	○	○	○	○
	屋 休 み	○	○12:00～12:30	○12:30～13:00	休 診	○12:00～12:30
歯 科(予約優先)	午 後(13:00～17:00)	○	○	○	○	○
	午 前(9:00～12:00)	○	○	○	○	○
	屋 休 み(12:00～13:00)	○	○	○	○	○
健康診断(事前予約制)	午 後(13:00～17:00)	○	○	○	○	○
	13:00～14:30	○	○	—	○	○
電離放射線健康診断 (事前予約制)	9:30～11:00	○	○	—	○	○
	13:00～14:30	○	○	—	○	○

※内科・歯科の受付は、診療終了時間の30分前です

歯科医師3名による一般歯科治療のほかに、歯石除去・ブラッシング指導など予防歯科も実施しています。また、高度な技術や機器を必要とする診療は大学病院等を紹介しています。



☆歯科では審美治療(自由診療)も行っています☆

従来の歯科で行う治療(虫歯や歯周病など)に「美」をプラスした審美治療も行っています。黄ばみや、飲食物による着色等で口元が気になる方はぜひご相談ください！

2種類の「ホワイトニング」をご用意しています

オフィスホワイトニング

自由診療

ホームホワイトニング

歯に薬剤を塗り、光を当てて歯を白くする方法です。治療時間は1時間から1時間半程度です。1日で歯が白くなるのを実感できるのが魅力です。



料 金 表 (税込)	種 類	組 合 員	組 合 員 外	他院での価格
	両 顎	24,000円	36,000円	40,000円
	両 顎 (2回目)	15,000円	20,000円	60,000円程度

自分の歯型をとってマウスピースを作成し、自宅でホワイトニング剤を注入して2時間ほど装着。2週間続けていただきます。



料 金 表 (税込)	種 類	組 合 員	組 合 員 外	他院での価格
	両 顎	18,000円	24,000円	27,000円
	両 顎 (2回目)	12,000円	18,000円	50,000円程度

※(2回目)とは1年以内に再度行う場合です

Before



白さが実感できます！



After

歯面清掃



自由診療

細かいパウダーを専用の高圧洗浄機で歯に吹き付け、手用器具では届かないヤニやステイン(着色)を落とすことができます。
※歯石を取ることはできません。

料 金 表 (税込)	組 合 員	組 合 員 外	他院での価格
	1,500円	2,000円	5,000円～6,000円



高圧蒸気滅菌器バキュレーブ31B+を導入しています。

ヨーロッパ規格である「クラスB(最も厳格な基準で最高レベル)」の滅菌器を導入しています。歯を削るタービンなど、使用する器具はすべてこの滅菌器で処理し、院内感染防止に細心の注意を払っています。



問合せ・ご予約

東実健保組合診療所
受付時間9:00～16:30

〒103-8465 東京都中央区東日本橋3-10-4 東実健保会館2階
TEL 03-3669-3866(代) FAX 03-5651-1727



第31回

健康管理委員研修会を開催します

令和7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、講演を交えて、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7年3月13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
講師	体操 長野 信一 氏(日本体操研究所) 講演 名越 康文 氏(精神科医)
内容	事務連絡 「令和7年度保健事業について」 ※質疑応答に時間を設けてあります。 体操 「体操で心と体リフレッシュ」 講演 「心の健康～自分を支える心の技法～」
申込方法	1月9日(木)から2月28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ま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16日(土)、第35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



オリロー(株)

1,279
ピン

準優勝



三共スポーツ(株)A

1,217
ピン

第3位



(株)大都技研B

1,203
ピン

男子個人戦 (104名)

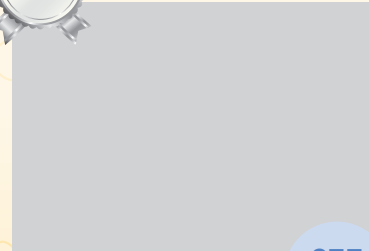
優勝



オリロー(株)
前島 京介さん

414
ピン

準優勝



(株)大都技研B
厚井 渉さん

377
ピン

第3位



(株)バンビ
萩谷 公一さん

359
ピン

女子個人戦 (51名)

優勝



(株)浅沼商会B
梶田 香奈さん

360
ピン

準優勝



三星産業(株)A
山野辺 麻衣さん

290
ピン

第3位



プリマ(株)
大木 直美さん

278
ピン

pepUp. & ノンスモ禁煙サポートのご案内

被保険者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。



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



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」でタバコのない生活を体験し、卒煙にチャレンジしてみましょう！

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



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)



WEB「医療費のお知らせ」ログインパスワードの変更について

令和7年1月7日より、当組合ホームページ「医療費のお知らせ」の初回パスワードが変更となりました。

なお、すでにログインして個人のパスワードに変更されている方は変更ございません。

1 ログイン画面にて「被保険者証等」データと「生年月日」を入力します

※被扶養者の方のデータでは
ログインできません

→ 保険証等記号
→ 保険証等番号
→ 被保険者の西暦の生年月日8桁

(例) 1981年1月1日生まれ
19810101と入力

(注) この画面でのパスワードでは閲覧できません



問合せ先

東京実業健康保険組合

本 部: 審査第二課 TEL 03-3663-1361(代)

城南支部: 調 査 係 TEL 03-5537-2400(代)

城西支部: 調 査 係 TEL 03-3342-8821(代)

城北支部: 調 査 係 TEL 03-3980-1501(代)

組合からのお知らせ

■ 契約健診 (医療) 機関の新規契約について

「脳検査」契約健診 (医療) 機関に新規契約がありましたのでご案内いたします。

● 新規契約

都道府県名	契約健診 (医療) 機関名称	所在地	電話番号	脳検査料金 (税込)
東 京	医療法人社団 DN画像診断クリニック東京	港区芝大門2-5-5 住友芝大門ビル1F	03-6823-7670	22,000
神奈川	メディカルスキャニング本厚木	厚木市中町3-1-2 YDビル1F	046-225-3335	26,400



今月の表紙

H.Tさん

早朝のダブル富士

(山梨県: 山中湖)



明け方の富士山を撮影してきました。風も穏やかでなんと湖面に富士山が写りました。この季節は麓まで雪で真っ白なのですが暖冬のせいでしょうか、春先に撮影したような写真になってしまいました。

東京実業健康保険組合 令和6年11月分 事業月報

[事業所数]	3,005 件
[被保険者数]	325,775 人
男	156,368 人
女	169,407 人
[平均標準報酬月額]	332,395 円
男	386,688 円
女	282,280 円
[保険料調定額]	10,688,577,932 円
[支出総額]	11,375,557,086 円
[法定給付]	5,929,120,952 円
[付加給付]	120,676,900 円
[拠出金等]	4,827,552,000 円
[その他]	498,207,234 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

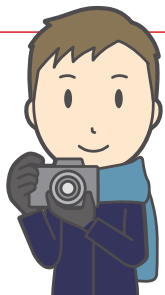
令和7年度 当組合機関誌「健保だより」の表紙写真を募集します。素敵な風景(国内外不問)を写真に収め、ご応募ください。採用された方には粗品を進呈いたします。皆さまのすばらしい作品をお待ちしています。

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、ご入力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7年2月14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7年3月保養所空き状況(令和6年12月末現在)

■満室 ■若干余裕あり ■余裕あり ■休 休館日

	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
	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	水	木	金	土	日	月
あじさい館					休	休										休	休														
サンライズ熱海										休	休																				
バルビュー南熱海			休	休												休	休														

※1月7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。

*味彩館・サンライズ熱海は3月20日をもって閉館となります。

東京実業健康保険組合報

健保だより(毎月1回)

第73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】



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。