

健保だより

題字は 栗田和雄 理事長揮毫



静と動（長野県：八方池）

K.O さん

CONTENTS

- P2 今の自分の健康状態を知りましょう！
秋の各種健康診断のお知らせ
- P4 秋の女性生活習慣病予防健診（会場型）のお知らせ
- P5 セルフメディケーションのススメ！
- P6 マイナ保険証早めの準備を！「資格確認書」の一斉交付について
- P7 マイナ保険証利用時には電子証明書の有効期限をご確認ください！
- P8 ウォーキング大会ウォークラリーのお知らせ「こどもの国」
- P9 ハイキング大会のお知らせ「芋掘り」
- P10 事業所対抗軟式野球大会の結果
- P11 実務担当者講習会の報告／
組合からのお知らせ／今月の表紙／事業月報
- P12 ハイキング大会「潮干狩り」の報告／
令和7年9月の保養所空き状況

2025 7月号



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！

秋の各種健康診断のお知らせ

当組合が実施する健康診断は、年度内（4月から翌年3月末日まで）に1回受診できます。

① 事業所巡回健診（生活習慣病予防健診：A1・B）

『多摩健康管理センター』の健診車が事業所を巡回して健診を実施いたします。実施に当たり、健診車の駐車スペースや電源等が必要です。また、B区分契約オプション検査（上部消化管X線・便潜血反応）は、受診対象者が30名以上を条件といたします。



東京都多摩地区・神奈川県大和市・埼玉県さいたま市・川口市・戸田市・所沢市

9月上旬～11月下旬

※土・日・祝日の巡回健診は行っておりません。

申込方法

専用の申込書に必要事項をご記入のうえ、当組合に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の「各種健診」からダウンロードできます。なお、キャンセル・変更等は当組合までご連絡ください。



※注意事項も必ずご確認ください。

申込締切日 **7月18日（金）必着**

支払方法

健診にかかる費用は、多摩健康管理センターより事業所ごとの請求となります。



通 年 実 施

* 1年中いつでも受けられる健診です *

② 施設健診（生活習慣病予防健診：A1・B・D1・D2）

契約健診（医療）機関については、3月中旬に事業所宛に送付した【生活習慣病予防健診「施設健診」契約健診（医療）機関一覧表】をご覧ください。また、当組合ホームページからもご覧いただけます。

※施設健診以外にも、**女性健診（会場型）（C1・C3）**【詳細はP4】、**総合健診（日帰り人間ドック）**、**特定健診（集合契約Aタイプ・E区分）**があります。各検査項目については当組合ホームページを、自己負担金・実施時期については **表2** をご覧ください。

申込方法

各契約健診（医療）機関に直接電話予約をしてください。
当組合への申込書の提出は不要です。

A1

B・D1・D2



※注意事項も必ずご確認ください。

支払方法

健診にかかる費用は、原則受診当日に窓口でお支払いください。

※①・②の検査項目については **表1** を、健診区分および自己負担金については **表2** をご覧ください。

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



申込書
ダウンロード

※詳細は6月16日（月）に送付いたしました「組合からのお知らせ」（事業所宛通知文）、または、当組合ホームページの「各種健診」よりご覧ください。

D1・D2 区分検査(1) } (12)
(11) 上部消化管X線検査は、内視鏡検査(胃力メラ)に変更可能(ただし加算金あり)

※令和7年度より、被保険者の子宮頸部検査のみ、対象年齢が30歳以上から「20歳以上」となりました。

OP★ (8) 3,608円 (消費税込)

OP★(11)+(12) X線：3,000円、内視鏡：6,500円 (13) 1,300円 (14) 1,500円 (15) ㉠2,000円㉡2,500円㉢4,000円

		被扶養者（家族）								
性別		男			女			自己負担金（円） （消費税込）	実施時期	
年齢		29歳以下	30歳以上	40歳以上	29歳以下	30歳以上	40歳以上			
健診種類	生活習慣病 予防健診	B（施設健診）	×	○	○	×	○	○	2,500 + OP★	通年
		C3（会場型女性健診）	×	×	×	×	○	○	① 5,000 ② 5,500 + 2,464 ※ 3	春・秋
		D2（施設健診）	×	×	○	×	×	○	10,000 + 1,639 ※ 4	通年
	総合健診 （日帰り 人間ドック）	総合健診（契約施設）	×	×	○	×	×	○	10,230 ～ ※ 5	通年
		東実総合健診センター	×	×	○	×	×	○	15,000	通年
	特定健診	E	×	×	○	×	×	○	1,500	通年
		集合契約 A	×	×	○	×	×	○	1,500	6月中旬～翌年3月末日まで

※5 実施契約健診（医療）機関によって金額が異なります。

秋の女性生活習慣病 予防健診 会場型のお知らせ

実施予定期間 令和7年10月1日(水)～令和8年2月28日(土)

対象者 令和8年3月末日現在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**(マンモグラフィー)
(消費税込)
※乳房診検査方法により自己負担金が異なります。
※子宮頸部検査の医師採取法を希望する方は、別途2,464円かかります。

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。



1 インターネットからのお申込み

※申込みに必要な保険者番号および健康保険の記号・番号は、健康保険証・資格確認書・マイナポータルの保険資格画面で確認できます。

(令和7年6月20日(金)より受付開始しております)

- 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.toshinkyo.or.jp/fujinka>

ログイン後、画面の案内に沿ってお申込みください。

2 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。

申込締切日 **1 インターネット …… 令和7年7月15日(火)**
2 FAXまたは郵送 …… 令和7年7月8日(火)

★詳細は、
当組合ホームページを
ご確認ください



ご注意!

●当組合が実施する健康診断は、年度内(4月から翌年3月末日まで)に1回受診できます。●受診当日は、⑦「健康保険証(R7.12.1まで利用可)」⑧「資格確認書」⑨「マイナポータルの保険資格画面」⑩「マイナ保険証+資格情報のお知らせ」⑪「マイナ保険証(受診する会場がマイナンバーカードに対応している場合のみ)」の⑦～⑪いずれか1点をご持参ください。●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。

お支払いについて

自己負担金は、令和8年5月頃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るようお願いいたします。

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 検尿	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ー)
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8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、会場でお申し出ください。

^{*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お申し出ください。

問合せ・申込み 組合本部 健康管理課 TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510 城南支部 庶務課 TEL 03-5537-2400(代) FAX 03-5568-5701
城西支部 庶務課 TEL 03-3342-8821(代) FAX 03-3342-8815 城北支部 庶務課 TEL 03-3980-1501(代) FAX 03-3980-1520





セルフメディケーションの ススメ!



セルフメディケーションとは 「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関(WHO)で定義されています。

例えば、風邪をひいたとき、どのように対応しますか?

Aさん



病院に行き診察を受け、
薬をもらう

Bさん



ドラッグストアなどで**市販の医薬品 (OTC医薬品)**を購入して
服用する

Cさん



医薬品に頼らず**栄養のあるものを食べて**、普段より早く寝て
休養を十分とる

上記の例では、**Bさん**や**Cさん**の対応がセルフメディケーションに該当します。

⇒ドラッグストアや薬局などでOTC医薬品(処方箋なしで購入できる医薬品)を購入し、上手に利用しながら病気の予防や体調管理を行い、自身の健康を自身で守ることがセルフメディケーションとなります。

OTC 医薬品で自己負担を削減

処方されている薬と同一成分が含まれているOTC医薬品の購入をおススメします

医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものを市販薬(OTC医薬品)に転用(スイッチ)したものを「スイッチOTC医薬品」といい、医療費等の削減効果があることから、国も推進しています。

同一成分の花粉症薬を2週間入手する場合

(フェキシフェナジン60mg 14日分)

保険診療(3割分)

自己負担
1,830円～
2,142円

薬剤費

診療費

OTC 医薬品

自己負担
565円～
2,075円

市販薬
購入費

上手に
利用すると、
安くなる
場合が
あります。

※厚生労働省「第1回セルフ
メディケーション推進に関
する有識者検討会」資料よ
り数字を抜粋

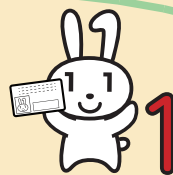


Point

医師が処方した薬の場合、窓口での支払いは総額の2～3割になるため、病院を受診する方が安価だと感じるかもしれません。しかし、受診して支払う額の中には、**薬代以外にも「診察料・検査料・処方せん料」等のいろいろな料金が含まれています**。一方、スイッチOTC医薬品は医師の処方が必要なく、薬代のみの支払いとなるので、花粉症や風邪等の軽い症状で薬が必要なときは、**最終的な自己負担の総額が安くなる場合があります**。

マイナ保険証 早めの準備を！

健康保険証は
令和7年12月2日に廃止！



医療機関等の受診方法はマイナンバーカードで行うことが基本となります。保険証廃止までに、マイナンバーカードで受診できるように、マイナポータルで健康保険証利用の申し込みを済ませておきましょう。

医療情報の共有化で 質の良い医療が受けられます

マイナンバーカードの
健康保険証利用について



厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html

手続きなしで 高額な窓口負担が不要に！

マイナンバーカードの
メリットと安全性



デジタル省

<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/pros-and-safety>

健康保険証の廃止に伴う 「資格確認書」の一齐交付について

健康保険証の廃止に伴い、マイナ保険証の利用が難しい方などには、今年の秋ごろをめどに、ご本人の申請を要することなく、事業所等を通じて「資格確認書」が交付されます。詳細につきましては、今後、『健保だより』や当組合ホームページ等でお知らせいたします。

資格確認書一齐交付対象者（有効な健康保険証をお持ちの方）

- ① マイナンバーカードを持っていない方
- ② マイナンバーカードを持っているが、マイナ保険証の利用登録をされていない方
- ③ マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れた方
- ④ マイナ保険証の保険証利用登録を解除した方
- ⑤ 当組合にマイナンバーの届出がない方



「資格確認書」一齐交付対象者
【約14万人（令和7年5月末データ）】

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)

マイナ保険証利用時には 電子証明書の有効期限をご確認ください！

利用者証明用電子証明書(数字4桁)の用途

- ・ マイナ保険証利用時や、インターネットサイト等にログインをする際に利用します。
- ・ 「ログインした者が、あなたであること」を証明することができます。



こんなことに使います！



- ✓ マイナ保険証としての利用
- ✓ マイナポータルへのログイン
- ✓ コンビニでの住民票等交付サービスの利用

※電子証明書が有効期限を迎えると、上記の一部機能が利用できません！速やかに更新をお願いします。

※マイナンバーカードには、署名用電子証明書(英数字の6～16桁)もあります。

電子証明書の有効期限について

電子証明書の有効期限は、年齢問わず発行日から5回目の誕生日までです。

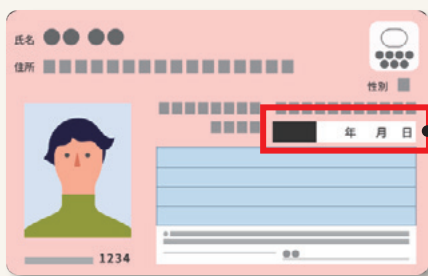
? マイナンバーカードそのものの有効期限は？

- ▶ 発行日から10回目の誕生日（未成年者は5回目）までです。
- ▶ マイナンバーカードの更新には、交付時に来庁が必要です。事前申請をして交付時に来庁されると、その場で新しいマイナンバーカードと交換できます。

※これまでと同様、任意の代理人による受取が可能です。方法は、お住まいの市区町村の窓口へお問い合わせください。

電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面（左下図の赤枠部分）に記載されています。
記載がない場合は、右下図の手順でマイナポータルからご確認ください。



▲マイナンバーカードの券面



マイナポータルに
ログイン

マイナポータル▶



更新するにはどうしたらよいの？

有効期限の2～3カ月前をめどに有効期限通知書（右図）が送付されます。
通知が来ていなくても有効期限の3カ月前から更新ができます。

同封のパンフレットをご一読のうえ、余裕をもってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。
なお、電子証明書の有効期限が切れても、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。

※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。



▲有効期限通知書の封筒

ウォーキング大会 ウォークラリーのお知らせ

こどもの国



開催日時

10月18日(土) 9:00～12:00

雨天決行(荒天の場合中止することがあります)

※開催の有無は当日8:00に当組合ホームページNEWS & TOPICSの「イベント」に掲載いたします。

開催場所

こどもの国 (神奈川県横浜市青葉区奈良町700)

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

300名

参加費

無料

申込方法

《WEB申込みの方》

7月10日(木)から8月28日(木)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。

《FAXまたは郵送で申込みの方》

7月10日(木)から8月28日(木)(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いたします。

《WEB申込みの方》

当選された方にのみ9月18日(木)に申込み時に登録したメールアドレスに通知を送信いたします。

《FAXまたは郵送で申込みの方》

当選された方にのみ9月18日(木)に送付先住所へ通知をお送りいたします。

★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」➡

「ウォーキング大会ウォークラリー「こどもの国」のお知らせ」



問合せ・申込み

東京実業健康保険組合 施設課

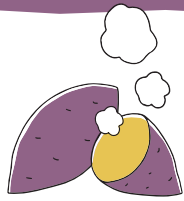
〒103-8465 東京都中央区東日本橋3-10-4
TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510





ハイキング大会のお知らせ

芋掘り に参加しよう!



開催日時 **10月25日(土)** 小雨決行(荒天の場合中止することがあります)

受付時間 A 9:00 ~ 10:00
B 11:00 ~ 12:00

受付を2部制といたします(希望、指定はできませんのでご了承ください)。
※開催の有無は当日8:00に当組合ホームページNEWS & TOPICSの「イベント」に掲載いたします。

開催場所 **荒幡農園** (埼玉県川越市南大塚6-12-33)

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 **1,000名** (満4歳以上)

参加費 **無料**



申込方法 ● **WEB申込みの方**

7月8日(火)から8月19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。

● **FAXまたは郵送で申込みの方**

7月8日(火)から8月19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いたします。

● **WEB申込みの方**

当選された方にのみ9月17日(水)に申込み時に登録したメールアドレスに通知を送信いたします。

● **FAXまたは郵送で申込みの方**

当選された方にのみ9月17日(水)に送付先住所へ通知をお送りいたします。



★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」➡「ハイキング大会「芋掘り」のお知らせ」



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



WEB
申込み



第65回



事業所対抗 軟式野球大会の結果

今年度より場所を大宮けんぽグラウンド(埼玉県さいたま市)に変更し、1部制のみの大会となりました。

各試合で白熱した戦いが繰り広げられ、非常に盛り上がりのある大会となり、6月22日(日)に無事終了いたしました。

なお大会結果は次の通りです。



優勝

東京実業健康保険組合

準優勝

三共スポーツ(株)

3位

(株)ナイキジャパン・ナイキジャパングループ合同会社
三星産業(株)

問合せ

東京実業健康保険組合 企画広報課 TEL 03-3663-1351(代)

健康保険実務担当者講習会の報告

去る5月20日(火)、各事業所の健康保険実務担当者の方を対象に、健康保険における実務についての講習会が当健保会館6階大ホールにて開催されました。

開催に当たり杉田常務理事より、「昨年12月2日より、従来の健康保険証の新規発行が終了し、『マイナ保険証』を基本とした新たな仕組みへ移行しました。『マイナ保険証』は、医療の質の向上や効率化を目的とした重要なツールであり、より適切な医療を受けることが可能となります。」

また、本年12月には従来の健康保険証が正式に廃止されます。その代わりとして10月頃より、『マイナ保険証』による資格確認ができない方等へ『資格確認書』を順次交付いたします。当組合では現在、全組合員の約3割が対象となっており、事業所ご担当者さまにおかれましては、『資格確認書』の配布にご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本年は団塊の世代がすべて後期高齢者となる節目の年であり、医療費の増加や労働人口の減少に伴い、高齢者医療制度に対する支援金等の負担がさらに重くなることが予想され、健康保険組合を取り巻く環境は今後も予断を許さない状況ではありますが、職員一丸となり、令和7年度も財政基盤の強化と保険者機能の充実に努めてまいりますので、何卒、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。」との挨拶がありました。

講習会の内容は、2025年度版テキストをもとに健康保険に関する一般的な実務についての説明、保養施設等の利用方法、各健康診断についての区分・自己負担金等の具体的な説明が行われました。

なお、6月16日(月)より当日の様子をWeb配信しております。当組合ホームページ【事務担当者向け動画配信】よりご視聴ください。

※視聴パスワードは令和7年5月分「組合からのお知らせ」に掲載。

組合からのお知らせ

■事務担当者の皆さまへ

被扶養者資格の再確認(検認)の実施について

今年度もマイナンバーを活用し、効率的な資格の再確認を行います。実施時期は10月中旬を予定しております。詳細は改めてお知らせいたします。

算定基礎届提出のお願い

「算定基礎届」は、皆さまの保険料や保険給付金額の計算の基礎となる標準報酬月額を決定する大切な届書です。7月10日(木)までに提出をお願いいたします。

賞与支払届提出のお願い

賞与等の支払いがあった場合には、支払日より5日以内に「被保険者賞与支払届」の提出をお願いいたします。登録された賞与支払月に賞与の支払いがなかった場合でも、【不支給】として「賞与不支給報告書」を提出してください。

■夏の一斉休業のお知らせ

次の期間について、休業とさせていただきます。

・組合本部・各支部事務所、診療所、東実総合健診センター：休業期間 8月13日(水)～8月15日(金)

■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)機関に新規契約があり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
千葉	12070	医療法人社団 仲雄会 おみがわ内科循環器クリニック	香取市小見川808-1 新小見川第一ビル1階	0478-80-1120	○	×	×	○	×
千葉	12071	医療法人社団 直心会 轟クリニック	千葉市稲毛区轟町1-13-3	043-306-8503	○	○	○	○	×
大阪	27090	しまなみクリニック 大阪駅前第3ビル診療所	大阪市北区梅田1-1-3-1800 大阪駅前第3ビル18階	050-1722-0884	○	○	○	○	○

今月の表紙

K.Oさん

静と動

(長野県：八方池)



初めてのアルプス登山で雄大な山々の景色に見とれながらも刻々と変わりゆく雲の流れに同じ景色は二度と見れない儚さを感じ、シャッターを切りました。

東京実業健康保険組合 令和7年5月分 事業月報

事業所数	2,959 件
被保険者数	331,572 人
男	158,260 人
女	173,312 人
平均標準報酬月額	332,352 円
男	386,310 円
女	283,080 円
保険料調定額	11,505,346,950 円
支出総額	12,192,504,887 円
法定給付	6,544,792,806 円
付加給付	124,724,850 円
拠出金等	4,981,540,314 円
その他	541,446,917 円

