

# 健保だより

題字は 栗田和雄 理事長揮毫



霧島連山からの風景（鹿児島県：霧島神話の里公園）

T.S さん

## CONTENTS

- P2 ..... 12月2日より従来の健康保険証は使用できなくなりました／  
病院へのかかり方
- P3 ..... 医療費控除を活用していますか？
- P4 ..... 令和8年度春の女性生活習慣病予防健診＜会場型＞のお知らせ
- P6 ..... 令和8年度 直営保養所「ベルビューラ・南熱海」  
ゴールデンウイークのお知らせ
- P7 ..... 「特定健診受診のお願い」を送付します
- P8 ..... 任意継続被保険者の皆さまへ「ペイジー一時休止」について／  
東振協主催ミニマラソン大会開催のご案内
- P9 ..... 東振協主催令和7年度「健康・介護オンラインセミナー」開催のお知らせ
- P10 ..... 令和7年度全国大会が開催されました
- P11 ..... ウォーキング大会およびハイキング大会の報告／  
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8年2月の保養所空き状況

2025 12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！

# 12月2日より従来の健康保険証は 使用できなくなりました



マイナンバーカードを健康保険証として利用登録した「マイナ保険証」を原則として利用することになります。「マイナ保険証」への切り替えをお願いいたします。

# マイナ保険証への切り替え手順

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

※以下から選択

1 スマホから パソコンから  
オンライン申請

2 証明写真機  
から

3 郵送

受け取り

①ハガキが届く  
②受け取りにいく

マイナンバーカード  
総合サイト

## 2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。※以下から選択

## 医療機関で

医療機関・薬局の  
顔認証付きカード  
リーダーから申し  
込めます。



スマホから

下記4つを準備

- ①マイナンバーカード
- ②あらかじめ設定した暗証番号
- ③マイナンバーカード読み取り対応のスマホ
- ④アプリ「マイナポータル」のインストール

- STEP 1** 「マイナポータル」にログインする。
  - STEP 2** 「健康保険証」をタップする。
  - STEP 3** 「登録」をタップする。
  - STEP 4** 登録完了。



セブン銀行ATMで

必要なものは  
マイナンバーカードと  
あらかじめ設定した  
暗証番号のみ！



# 病院へのかかり方

The logo consists of the text "マイナ" above "保険証" in white on a green background, with a large number "1" in a circle to the left.



顔認証付きのカードリーダーにマイナ保険証を入れて本人確認を行います。情報提供に同意することで、過去の診療情報等に基づく適切な医療を受けられます。

The logo consists of the word "マイナ" in white on a blue background, with "保険証" in smaller white text below it.



マイナ保険証が使えない医療機関等でマイナンバーカードと一緒に提示すると、保険診療が受けられます。

資格  
確認書



マイナ保険証をお持ちでない方は、当組合が発行した「資格確認書」を医療機関等の窓口で提示することで、一定の窓口負担で医療を受けることができます。

マイナポータルでも「資格情報」が確認できます

カードリーダーが使えない場合、マイナポータルとマイナ保険証と一緒に提示すれば、「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療が受けられます。



スマホで簡単!  
ダウンロードも  
できます

# 医療費控除を活用していますか？

医療費控除とは、1月から12月の1年間に、家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。



## 医療費控除の計算式

1年間(1~12月)に  
支払った医療費  
(給付金、保険金等を除く\*)

— 10万円 ( 所得の総合計額が200万円までの方は  
総所得の合計額の5% ) =

医療費控除額  
(上限200万円)

\*生命保険などから支給される給付金や、健康保険から支給される高額療養費、出産育児一時金、一部負担還元金、家族療養費付加金等が含まれます。傷病手当金や出産手当金は含まれません。

## 医療費控除の対象は？

- ・医療機関等に支払った診療費
- ・治療のための医薬品の購入費
- ・通院費用や往診費用、出産費用
- ・入院時の食事療養費等の費用 など

医療費控除のより具体的な内容は、「お住まいの管轄税務署」へお問合せいただくか、または、「国税庁のホームページ」をご確認ください。



国税庁ホームページ



## セルフメディケーション税制

「セルフメディケーション税制」は、ドラッグストアで売っているかぜ薬などのOTC医薬品と呼ばれる市販薬の年間購入が12,000円を超える場合に、12,000円を超える金額を、88,000円を限度として所得金額から差し引くことができる制度です。

「セルフメディケーション税制」については、厚生労働省「セルフメディケーション税制（特定の医薬品購入額の所得控除制度）について」をご確認ください。

### セルフメディケーション 税 控除 対象

対象薬にはパッケージに  
共通識別マークが入れられています。

厚生労働省ホームページ



※年末調整では適用されないため、自身で「確定申告」する必要があります。

従来の「医療費控除」と同時に「セルフメディケーション税制」を利用することはできません。

どちらの減税額が多いかは、国税庁ホームページでシミュレーションできます。お得な方を選んで申告しましょう。

## 当組合ホームページ「医療費のお知らせ」をご活用ください

当組合のホームページに「医療費のお知らせ」（医療費通知）を掲載しております。パソコンやスマートフォンにてログインしていただくと閲覧することができます。

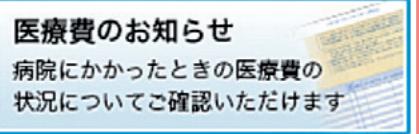
令和8年2月上旬に、令和7年1月から令和7年10月までの診療分を取りまとめた「医療費控除用データ」の配信を予定しております。国税庁ホームページ「確定申告作成コーナー」にて電子申請（e-Tax）の添付データまたは、「医療費集計フォーム」の作成としてご利用いただけます。ぜひ、活用ください。



当組合ホームページ  
「医療費のお知らせ」



ここをクリックしてログイン



問合せ

東京実業健康保険組合 審査第二課 TEL 03-3663-1361(代)

年に  
1度は  
健診を

# 春の女性生活習慣病 予防健診〈会場型〉の お知らせ



※令和7年度春季より「婦人生活習慣病予防健診」の名称を「女性」生活習慣病予防健診へ変更しております。

ご注意!

今回の令和8年度《春季》女性生活習慣病予防健診より **自己負担金** および  
**支払方法** が変更となりますのでご注意ください。

実施予定期間

令和8年4月1日(水)～令和8年8月31日(月)

対象者

令和9年3月末日時点において、30歳以上の女性被保険者および女性被扶養者で受診当日に当組合の保険資格のある方

実施会場

全国の契約施設等(約700会場)

※会場については、当組合ホームページNEWS&TOPICSの「健診関係」から「実施会場一覧表」をダウンロードしご確認ください。

※会場および会場コードは毎回更新されますので、必ず「実施会場一覧表」よりご確認ください。

※会場の指定はできますが、受診日の指定はできません(会場ごとに日程調整を行い、申込み後、申込者本人宛てに「健診のお知らせ」を送付しますので、ご案内の日時に受診してください)。

自己負担金

※令和8年度春季分より「一律料金」に変更となります。

**6,000円** (消費税込み)

乳房診検査：Ⓐ超音波診断法・Ⓑマンモグラフィー

子宮頸部検査：Ⓒ自己採取法・Ⓓ医師採取法

※乳房診および子宮頸部の検査方法の違いに関わらず、  
自己負担金は一律料金となります(【表1】参照)。



※上部消化管X線検査や乳房診検査、子宮頸部検査を希望しない場合も自己負担金に変更はありません。

【表1】

検査パターン(検査内容)	自己負担金	
(上記Ⓐ～Ⓓの組み合わせ)	変更前	変更後(令和8年度～)
Ⓐ超音波 + Ⓑ自己採取 または Ⓐのみ or Ⓑのみ	5,000円	
Ⓑマンモ + Ⓑ自己採取 または Ⓑのみ	5,500円	
Ⓐ超音波 + ⓐ医師採取 または ⓐのみ	7,464円	
Ⓑマンモ + ⓐ医師採取	7,964円	
ⒶⒷⒸⒹ の検査なし	5,000円	<b>6,000円</b> (一律料金)

支払方法

※令和8年度春季分より事業所一括支払いから受診者「個人払い」に変更となります。

支払方法は、以下の2通りになります。

Ⓐ窓口支払 ▶ 受診当日、会場窓口で現金にて支払い。

Ⓑ振込支払 ▶ 受診後、健診(医療)機関の指示に従い金融機関に振込み。

※支払方法は会場により異なりますので、当組合ホームページNEWS&TOPICSの「健診関係」から「実施会場一覧表」よりご確認ください。

ご注意!

## 「令和7年度秋の女性生活習慣病予防健診」を受診された方の自己負担金のお支払いについて

令和7年度秋季に受診された方の自己負担金については、支払方法変更前の分となりますので、例年どおり、令和8年5月頃**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、受診後に資格喪失される方は、必ず事業所へ自己負担金をお預けくださいとお願いいたします。

### 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

- 令和7年12月1日（月）より受付開始となります。

a 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

b 「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手続きを行ってください。



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。
- 申込書は、当組合ホームページNEWS&TOPICSの「健診関係」からダウンロードできます。

### 申込締切日

① インターネット

② FAXまたは郵送

令和8年1月13日（火）

令和8年1月6日（火）必着

### 検査項目

婦人科検査（乳房診・子宮細胞診）を含んだ生活習慣病予防健診です。検査項目の詳細は当組合ホームページ「各種健診」→「女性生活習慣病予防健診（会場型）C1, C3」→「検査項目・自己負担金」をご覧ください。



受診方法およびその他注意事項につきましては  
当組合ホームページをご覧ください。



### 問合せ・申込み

本 部 健康管理課 TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510  
城西支部 庶務課 TEL 03-3342-8821(代) FAX 03-3342-8815  
城南支部 庶務課 TEL 03-5537-2400(代) FAX 03-5568-5701  
城北支部 庶務課 TEL 03-3980-1501(代) FAX 03-3980-1520



# 直営保養所「ベルビュ－南熱海」 ゴールデンウイークのお知らせ

対象期間	令和8年4月29日(水)～5月6日(水)												
利用泊数	1人1回2泊まで(繁忙期のため平日連泊割引対象外)												
申込期間	令和8年1月1日(木)～1月13日(火)必着 (4月利用希望の抽選申込みと同じ期間)												
申込方法	申込書に必要事項をご記入のうえ、上記申込期間内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。 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。												
利用決定	抽選により利用決定をいたします。利用の可否につきましては、1月下旬に申込代表者様宛に郵送にて通知いたします。なお、当選された方には、当組合承認印のある利用通知書を同封いたします。												
利用料金	 (大人1人1泊2食 消費税込) <table border="1"><thead><tr><th></th><th>平 日</th><th>休前日</th></tr></thead><tbody><tr><td>組合員</td><td>7,500円</td><td></td></tr><tr><td>A区分</td><td>7,500円</td><td>9,500円</td></tr><tr><td>一般</td><td>11,500円</td><td>12,500円</td></tr></tbody></table>		平 日	休前日	組合員	7,500円		A区分	7,500円	9,500円	一般	11,500円	12,500円
	平 日	休前日											
組合員	7,500円												
A区分	7,500円	9,500円											
一般	11,500円	12,500円											



		平 日	休前日
組合員	7,500円		
A区分	7,500円	9,500円	
一般	11,500円	12,500円	

※満12歳以上の方は、1人1泊入湯税150円、宿泊税200円がかかります。

- 「A区分」とは当組合の被扶養者に認定されていない直系尊属【父母・祖父母・曾祖父母等(配偶者の直系尊属を含む)】および配偶者・子・孫です。
- 「組合員」および「A区分」以外は「一般」となります。
- 「休前日」とは土曜日および祝日の前日です。
- 満3歳以上満12歳未満(子ども)は各利用料金の80%、満3歳未満(乳幼児)は施設利用料として一律1,000円です。
- 満12歳以上の方で夕食をお子様用に変更をご希望の場合、または、満12歳未満の方で夕食を大人用に変更をご希望の場合、利用料金は共に大人の料金にて承ることができます。

※抽選後の申込みについては、2月2日(月)9:00より組合本部施設課にて電話受付となります。

※空室状況や耳寄り情報は当組合ホームページよりご確認ください。

空室状況



耳寄り情報



直営保養所「ベルビュ－南熱海」の  
抽選申込みについて

直営保養所「ベルビュ－南熱海」利用の抽選は、毎月行っています。  
5/7～5/31にご利用希望の方は2/1～2/10が申込期間です。

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  
TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510



# 「特定健診受診のお願い」を送付します

今回のご案内は、令和7年4月から令和7年10月末日までに健診を受けていない、または、当組合の契約健診（医療）機関以外で受診し、まだ結果のご提出をいただいているない40歳から74歳の被扶養者の方を対象に送付いたします。お手元に通知が届いた方は、ご自身の健康状態を把握するためにも年に1度の特定健診を受診していただきますよう、お願ひいたします。



郵便はがき

料金別納  
郵便

〒103-8465  
東京都中央区東日本橋3-10-4

ケンシン タロウ 様  
(0001)

■ 聞き

ご注意ください!

① 当組合で実施している健康診断は、1年度1回(4月～翌年3月)の受診です。

② 生活習慣病予防健診(B区分、C3区分、D2区分)、総合健診(日帰り人間ドック)、特定健診(E区分)を今年度中に受診予定の方、または受診済の方は、特定健診の申込みおよび受診することはできません。

※すでに生活習慣病予防健診、総合健診(日帰り人間ドック)および特定健診を受診済みの方は、行き違いでのご容赦ください。

■ 特定健診受診のお願い

＜お問合せ＞  
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  
電話番号：03-3663-1361㈹

●ここからゆっくりとお読みください。

【特定健診受診までの流れ】

1 受診券をご用意ください。  
受診券は、令和7年6月にご自宅宛に送付しております。  
★受診券が無い場合は、問合せ先までご連絡ください。

2 受診券ハガキに記載の契約健診（医療）機関から、希望する契約健診（医療）機関に直接電話にて予約してください。

3 受診当日は「受診券」と、「マイナ保険証・資格確認書」のいずれかを持参してください。

毎年、必ず受診して、ご自身の健康状態をチェックしましょう！

当組合の契約健診（医療）機関以外で特定健診を受診した方へ  
パート先等で特定健診の検査項目を含む健康診断を受けられた方は、「健診結果のコピー」と「特定健診質問票※」を当組合へご提出くださいますようご協力お願いいたします。  
※特定健診質問票は、当組合ホームページよりダウンロードできます。

特定期間が令和8年3月31日までと迫っています！

当組合では、糖尿病、高脂血症、高血圧などの「生活習慣病の予防」を目的として特定健診を実施しています。

このご案内は……  
令和7年10月31日現在、令和7年度の健康診断を受診していない40歳以上（令和8年3月末現在）の被扶養者の方を対象に送付しています。

費用  
特定健診について  
1,500円  
主な検査項目  
質問票、身体計測、血圧測定、検尿、理学的検査（身体検査）、血液検査（脂質検査、血糖検査、肝機能検査）

※ハガキはイメージです

## 特定健診「集合契約Aタイプ」について

特定健診「集合契約Aタイプ」は受診に必要な【受診券】を送付しておりますので、今回お送りしましたハガキの【特定健診受診までの流れ】に沿って、ご予約のうえ受診ください。

※自己負担金額は1,500円（消費税込）です。

※受診券の有効期限は令和8年3月31日までとなります。

※再発行等の場合は、健康管理課までご連絡ください。

その他の健診として、生活習慣病予防健診（B、D2区分）、総合健診（日帰り人間ドック）もございますので、当組合ホームページでご確認ください。

また、パート先など、当組合で実施している健診以外で特定健診の検査項目を含む健診を受診した40歳以上の被扶養者の方は、「健診結果のコピー」と「特定健診質問票」を健康管理課へご提出いただきますよう、ご協力ををお願いいたします。



問合せ

東京実業健康保険組合 健康管理課

〒103-8465 東京都中央区東日本橋3-10-4  
TEL 03-3663-1361㈹



# 任意継続被保険者の皆さまへ ペイジー収納サービスの一時休止について

このたび、マルチペイメントネットワークセンター(収納取りまとめ機関)のシステムメンテナンスに伴い、当組合が指定する金融機関のペイジー収納サービスが一時利用できなくなります。

下記期間中は、任意継続保険料の納付ができませんのでご注意ください。



## 対象金融機関

三井住友銀行

みずほ銀行

三菱UFJ銀行

りそな銀行

ゆうちょ銀行・  
郵便局

**一時休止期間：令和8年1月1日(木) 21:00～令和8年1月2日(金) 5:30**

\*令和8年1月分 納付期限：令和8年1月13日(火) \*

- ▶窓口でお支払いの方は、営業日・取扱時間を各金融機関へお問合せください。
- ▶ATMでお支払いの場合は、ペイジーマークの表示があるATMに限ります。  
また、取扱時間は、設置場所によって異なりますのでご注意ください。

毎月の保険料はATMからの納付が便利です！夜間や休日でもゆとりをもって納付することができ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

本 部 適用課(記号4000) TEL 03-3663-1361(代)  
城南支部 適用係(記号7000) TEL 03-5537-2400(代)

城西支部 適用係(記号5000) TEL 03-3342-8821(代)  
城北支部 適用係(記号8000) TEL 03-3980-1501(代)

東振協  
主 催

## 第34回 東京総合健保ミニマラソン大会 開催のご案内

主 催 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会

開 催 日 令和8年2月22日(日) 小雨決行(中止の場合順延なし)

会 場 豊洲ぐるり公園 江東区豊洲6丁目1番先・5丁目1番先

● 交通 東京臨海新交通臨海線 ゆりかもめ「市場前駅」下車 徒歩12分



### 種目・定員

種 目	距 離	定 員
女 子 (18歳以上)	5km	
男子A (50歳以上)	5km	
男子B (50歳未満)		
男子C (50歳以上)	10km	
男子D (50歳未満)		

各 160名

※年齢は大会開催日を基準とします。  
※男子B・Dは18歳以上の方が対象です。  
※申込は1人1種目とさせていただきます。  
※対象年齢外の種目には参加できません。(オープン参加も不可)

### 参 加 資 格

当組合の被保険者(女子の部は被扶養配偶者含む)

Web申込みページ  
QRコード

### 参 加 費 用

無 料

### 申 込 期 間

令和8年1月20日(火)9:00～令和8年2月6日(金)23:59

### 申込方 法

インターネットによるWeb申込(先着順)

\*各種目定員に達し次第締切りとさせていただきますのでご注意ください

◆ Web申込URL <https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#3>

・ご登録のメールアドレスに申込完了および開催案内メールを送信いたしますので、ドメイン指定受信を設定している方は、あらかじめ「@sportsone.co.jp」からのメールを受信できるよう設定してください。

◆ Web申込・ゼッケンに関するお問合せ先

専用電話番号：080-2192-1983(平日9:00～17:00)

専用メール：funrun@sportsone.co.jp

受付期間：令和8年1月20日(火)～2月20日(金)





# 健康\*介護 オンラインセミナー

令和8年3月2日～3月31日配信

参加費  
**無料!**

お家でゆっくり過ごす休日や、  
通勤のちょっとしたスキマ時間に、  
気軽に楽しくセミナー動画を見てみませんか？  
皆さまの健康・暮らしに役立つヒントを、  
さまざまなテーマでお届けします。

1 知識と運動で不調解消へ

**肩こり腰痛**  
エクササイズ

2 腸の大しさ知っていますか

**腸**からはじめる  
生活習慣改善

3 ともに学ぶ女性の健康課題

**女性の健康**を  
知るセミナー

4 睡眠は健康の土台

**スリープ**  
タフネスセミナー

8 講座すべて  
何度でも視聴できます！

1講座30～50分

気になる講座からどうぞ

5 日々のストレス  
うまく対処できますか

**メンタル**  
タフネスセミナー

6 健診結果どうでしたか？  
生活習慣を見直したい人へ

**メタボ**のための  
数値改善  
～カラダかわるセミナー～

7 いざ介護するとき、  
介護されるときに備えて

**介護**の基礎  
仕事・生活との両立

8 リテラシーとして  
知っておきたい

**認知症**の基礎

- 対象者：会員健康保険組合の被保険者・被扶養者等  
事業所にて複数名で参加の場合、代表者1名の申込でOK!
- 募集期間：令和8年1月5日(月)～2月27日(金)
- 募集人数：1000名(先着順になります)

<お問合せ> 東振協事務局 Tel:03-3626-7504(平日9～17時)

イベント詳細・  
お申込みはこちら  
※11月中旬公開予定



(東振協HP内)  
[https://www.toshinkyo.or.jp/  
event /index.html#4](https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#4)

# 皆保険存続の危機！持続可能な制度のために今こそ抜本改革を —現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない—

去る10月22日(水)、令和7年度健康保険組合全国大会が開催されました。

当日は、会場となった東京国際フォーラムに健保組合の関係者らおよそ3000人が参加し、WEBでは2000人が視聴されました。

大会冒頭の基調演説で、健康保険組合連合会(健保連)の宮永俊一会長は、医療の高度化・高額化、少子化が急速に発展していることをあげ、「減少する現役世代で、増加する医療費を負担していくかなければならない」という『2025年問題』は終わりではなく、むしろ深刻化している。このままでは早晚、医療保険制度は限界を迎てしまうのではないかと強い危機感を抱いている。追い込まれた健保組合の解散が相次げば、国民皆保険制度の根幹を揺るがす事態にもなりかねない。今こそ、現行制度のあり方を抜本的に見直し、国民が将来にわたって安心できる制度へ改革を断行しておかなければ手遅れになりかねない」とのべ、「将来に向けてその持続性を確保するためには、制度の支え手である現役世代の負担を軽減し、全世代の人々が負担を分かち合い、互いに助け合う制度となるよう、今までに改革を断行しなければならない」と、現役世代の負担軽減など制度改革断行

の必要性を訴えました。

そのうえで、「私たち健保組合はこれまで相互扶助の精神に基づき、様々な事業を展開して、加入者の健康と安心に寄り添ってきた。制度の持続可能性が問われている今こそ、私たち健保組合の英知を結集し、発信力を高め、現役世代への理解促進の取組みに努めていかなければならない」と決意を表明しました。

大会では、以下の4つの項目を組織の総意として決議し、壇上において宮永会長が翼慎一厚生労働省大臣官房審議官に手交しました。



## スローガン

### 現役世代の負担軽減と全世代で支える持続可能な制度の実現

わが国の高齢化や医療の高度化等により医療費の増加傾向が続くなか、支え手である現役世代は減少し、国民の安心を支えてきた皆保険制度は存続の危機に直面している。

世界に誇る皆保険制度を将来に引き継ぎ、持続可能な制度にするためにも、今こそ現役世代に過重な負担となっている制度の抜本的な見直しなどの課題に道筋をつけ、皆保険制度を全世代で支える改革を実現しなければならない。そのためには加入者・国民の理解と協力が不可欠であり、健保組合と健保連は発信力強化に取り組んでいく。

### 保険給付の適正化・重点化と負担の公平性確保

医療技術の発展に伴う医療の高度化および高額薬剤の保険収載等により、医療費は増大する一方で、少子高齢化のなか、現役世代に過度に依存した負担構造のままでは、給付と負担のアンバランスが拡大し、安定した制度の持続性は確保できない。医療費の財源は有限であるとの認識のもと、医療費の伸びを抑制し、自身の健康を守ることからはじまるセルフメディケーションの取り組み推進を図るほか、適正化に資する保険給付範囲の見直しや経済性も考慮した薬剤使用の最適化など、「給付と負担の見直し」を行うべきである。

### 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築と医療DXの推進

少子高齢化の加速により、医療ニーズの変化や医療・介護従事者の減少が進み、このままでは医療提供体制の確保が難しくなっていく。医療機能の分化・連携の強化と地域の状況に応じた集約化が必須となり、かかりつけ医制度の構築や医療DXの推進によって、国民にとって安全・安心で効果的・効率的な医療体制を実現しなければならない。

医療DXは、デジタル化された保健、医療、介護分野の情報等を活用することにより、国民が、より良質かつ効率的なサービスを受けられる体制を構築するものである。わが国の超高齢社会にあっては、今後ますます医療の需要が高まり、限られた医療資源を有効活用し、持続可能な社会保障制度を築くための中核となりうる。

医療DX推進の基盤となるマイナ保険証を利活用し、国民がそのメリットを実感できる「電子処方箋の普及」、「電子カルテ情報の標準化」を推進し、わが国全体において社会生活に浸透させていく取り組みを強力に進めるべきである。

### 加入者の健康を支える健保組合の保健事業の充実・拡充

健保組合は事業主とともに、加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開し、健康づくり・疾病予防などに取り組むことで健康を創出し、健康寿命の延伸にも貢献してきた。健保組合は、これまでの取り組みを確実に継続し拡充するとともに、加入者の多様化など社会の変化に対応し、医療DXを活用しながら、これまで以上に現役世代への理解促進のための取り組みも強化しつつ、加入者のために先駆的な役割を果たしていく。

# ウォーキング大会およびハイキング大会の報告



ウォーキング大会およびハイキング大会は、下記の日程で開催いたしましたのでご報告いたします。多くの方にご参加いただきありがとうございました。

- ★ 10月18日(土) ★ ウォーキング大会(ウォークラリー)「こどもの国」(横浜市)
- ★ 10月25日(土) ★ ハイキング大会「芋掘り」(川越市)
- ★ 11月 2日(日) ★ ウォーキング大会「ユニバーサル・スタジオ・ジャパン」(大阪市)

## 組合からのお知らせ

### ■年末年始、事務の取扱いについて

事務所・診療所・健診センターとも、年末年始の事務の取扱いは次のとおりとなりますのでご了承ください。

12月26日(金)	仕事納め ・事務所:通常通り17時まで ・診療所:通常通り受付16時30分まで	12月27日(土)～1月4日(日) 1月5日(月)	休業(土日含む) 仕事始め・通常通り9時より
-----------	---	------------------------------	---------------------------

### ■事務担当者の皆さまへ

#### ▶保険料納期内納入にご協力ください

今年も保険料の納入については格別のご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。年末は何かとご多忙のことと存じますが、11月分保険料を納付期限内(1月5日)に完納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。賞与支払予定月に賞与の支払いがなかった場合でも、「賞与不支給報告書」の提出が必要になります。また、賞与支払予定月に変更があった場合は、変更後の賞与支払月を記載して提出をお願いいたします。

#### 【電子申請による届出を推奨いたします】

紙や電子媒体(CD)による申請よりも早く処理が行われます。電子申請をまだご利用にならない事業所のご担当者様はぜひご活用ください!

### ■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
東京	13487	医療法人社団 裕健会 みなとクリニック	港区芝4-8-2 高松コンストラクションズグループ東京本社ビル3階	03-3252-0506	×	○	×	○ ×
東京	13488	一般社団法人 スリークラウン スリークラウンメディカル	千代田区岩本町1-13-5 SSスマートビル1階	03-5829-4200	×	×	×	× ×
東京	13489	医療法人社団 優和会 湘南健診クリニック ココットまちだ館	町田市原町6-8-1 町田センタービル2階	0120-954-223	×	○	○	○ ○
愛知	23093	医療法人エスボーワール 星のまちクリニック	名古屋市名東区牧の原3-301	052-709-3305	○	○	○	× ○
和歌山	30009	医療法人 慈愛会 勝田胃腸内科外科医院	紀の川市粉河1916	0736-73-2101	○	○	○	○ ○
岡山	33020	医療法人行堂会 長野病院	総社市金井戸150-1	0866-31-5515	○	○	○	● ●

※乳房検査欄の●印は、検査の際「視・触診」が実施されます。自己負担金が発生する事がありますので予約の際ご確認ください。

2.「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)
埼玉	医療法人社団 清幸会 行田中央総合病院	行田市富士見町2-17-17	048-553-2426	27,500円
愛知	医療法人全医会 伊藤整形・内科 あいちスポーツ・人工関節クリニック	丹羽郡扶桑町大字高雄字郷東41	0587-92-3382	24,200円

## 今月の表紙

T.Sさん

霧島連山からの風景  
(鹿児島県:霧島神話の里公園)



島そして「薩摩富士」開聞岳が一望できました。  
師走 霧島連山からは錦江湾、桜

## 東京実業健康保険組合 令和7年10月分 事業月報

[事業所数]	2,948 件
[被保険者数]	331,585 人
男	157,946 人
女	173,639 人
[平均標準報酬月額]	340,678 円
男	396,110 円
女	290,257 円
[保険料調定期額]	12,095,281,859 円
[支出総額]	12,967,458,322 円
[法定給付]	6,306,045,848 円
[付加給付]	132,884,500 円
[拠出金等]	4,981,516,000 円
[その他]	1,547,011,974 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8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(健康保険の記号・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 のURL <https://ssl.kenpo-net.jp/tojitsu/mail.asp>

なお、ご記入いただいた個人情報は、今回以外の目的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2月保養所空き状況(令和7年11月末現在)

■ 満室 ■ 若干余裕あり ■ 余裕あり ■ 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
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	
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。

※12月1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73巻 12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。