

健保だより

題字は 栗田和雄 理事長揮毫



里山に春の福告ぐ(長野県:赤怒田福寿草群生地)

S.M さん

2026 3月号

CONTENTS

- P2 …… 健康保険料率引き下げおよび子ども・子育て支援金率が決定されました
- P3 …………… 健康保険いろは「マイナ保険証なら、最新の保険資格へ自動で切り替わります!!」
- P4 …………… 任意継続被保険者の皆さまへ 任意継続被保険者保険料のお知らせと国民健康保険料について
- P5 …………… 令和8年度保健事業年間行事予定
- P6 …………… 第66回 事業所対抗軟式野球大会のお知らせ
- P7 …………… 「いちご狩り」のお知らせ
- P8 …………… 「潮干狩り」のお知らせ
- P9 …………… 令和8年度 保健事業について
- P10 …………… 令和8年度 契約保養所のご案内
- P11 …………… 繁忙期に伴う届書の提出について／組合からのお知らせ／今月の表紙／事業月報
- P12 …… スキー・スノーボード教室の報告／令和8年5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!

健康保険料率引き下げおよび 子ども・子育て支援金率が決定されました

去る2月18日(水)に開催されました第178回組合会において、令和8年度の健康保険料率の改定および子ども・子育て支援金率が議決・承認されましたのでご報告いたします。なお、介護保険料率については変更ありません。

健康保険料率の改定について

健康保険料率

【現行】 $\frac{100}{1000}$ → 【改定後】 $\frac{99}{1000}$

改定年月日 **令和8年3月1日(令和8年4月30日納付期限分より)**
※任意継続被保険者(令和8年4月分より)

介護保険料率

【現行】 $\frac{15.8}{1000}$ → 【現行どおり】



子ども・子育て支援金率について

子ども・子育て支援金率

$\frac{2.3}{1000}$

実施年月日 **令和8年4月1日(令和8年6月1日納付期限分より)**
※任意継続被保険者(令和8年4月分より)



1人当たり
負担額の
イメージ

例) 標準報酬月額が30万円の場合(令和8年度)
 $30万円 \times 0.23\% = 690円/月$
(折半負担 事業主: 345円 被保険者: 345円)

- 賞与支給時は標準賞与額に同じ支援金率(2.3/1000)を乗じての負担額となります。
- 産前産後休業および育児休業取得期間は届出により健康保険料等と同様に免除となります。

マイナ保険証なら、最新の保険資格へ自動で切り替わります!!

マイナ保険証なら退職・就職・加入の切り替えの際に、従来の保険証のような差し替えの必要はありません。新しい健康保険に加入することで、資格情報が最新の保険資格へ自動で切り替わります。

退職・就職・加入などがあった場合は、受診前にマイナポータルで保険資格をご確認ください。健康保険の資格がないまま医療機関等へ受診をすると、医療費が全額自己負担となる場合があります。

また、当組合の資格を喪失および削除された方で、有効期限内の「資格確認書」をお持ちの方は、速やかにご返却ください。

マイナ保険証のメリット

- マイナ保険証なら、最新の保険資格へ自動で切り替わる!
 - 転職・退職後も安心して医療機関等を受診できる!
 - 薬剤情報(重複投薬の防止等)・特定健診情報を医療機関と共有が可能となり、より安全で質の高い医療につながる!
 - 限度額適用認定証の申請が不要!
 - 医療費控除申請が簡単になる!
- ぜひマイナンバーカードを健康保険証としてご活用ください。**



マイナ保険証について詳しくはこちら



Q1. 保険資格はいつから失効するの?

- A
1. ご本人(被保険者)が会社を退職したとき(その翌日)
 2. ご家族(被扶養者)が扶養から外れたとき
 3. 任意継続被保険者でなくなったとき
 4. 75歳に到達したとき(誕生日の当日)

Q2. マイナ保険証を使うと何が便利なのですか?

- A
- マイナ保険証は、医療機関等の受付で最新の保険資格を自動でオンライン確認できます。資格切り替え時のトラブルを防ぎ、安心して受診できます。

Q3. 転職や引越しの直後でもマイナ保険証は使えますか?

- A
- はい。保険者側で資格情報が更新されれば、マイナ保険証で自動的に反映されます。従来の保険証のように「差し替え忘れ」でトラブルになる心配がありません。

Q4. マイナ保険証を使うために、特別な手続きは必要ですか?

- A
- マイナンバーカードをお持ちであれば、医療機関等の受付端末で簡単に利用登録ができます。一度登録すれば、次回以降はそのままマイナ保険証として利用できます。

Q5. 資格を喪失した後に資格確認書を使ったらどうなるの?

- A
- 退職および扶養削除等により健康保険の資格を喪失した後に当組合の資格確認書で受診してしまうと、当組合が医療機関へ立て替えて支払っている医療費の7割分(または8割)を全額返金いただくこととなりますので、ご注意ください。

無資格受診が発生したとき

(総医療費が10万円・自己負担額3割の例)



任意継続被保険者の皆さまへ

任意継続被保険者保険料について

令和7年9月30日現在における当組合の全被保険者の平均標準報酬月額が341,158円となり、健康保険法第47条第1項第2号の規定により、任意継続被保険者の標準報酬月額は次のとおり決定されましたのでお知らせいたします。

令和8年度任意継続被保険者の標準報酬月額

月額340,000円24等級

適用年月日 令和8年4月1日

(令和7年度 月額340,000円24等級)

ただし、その方の退職時の標準報酬月額がこの標準報酬月額を下回るときは、退職時の標準報酬月額(等級)とします。

国民健康保険料がお安くなる場合があります！

任意継続保険料と国民健康保険料について



任意継続被保険者の保険料は、退職時の標準報酬月額か、当組合の前年度9月30日現在の平均標準報酬月額のいずれか低い方で決定されます。また、任意継続被保険者の保険料は料率変更等がない限り、2年間変わらないことを原則としています。

一方、国民健康保険の保険料については、前年の所得内容(1月～12月)をもとに計算されます。このため、**4月より年間(4月～翌年3月)の保険料が任意継続被保険者の保険料に比べて安くなる場合があります。**保険料の金額については、お住まいの市区町村へご自身でお問合せください。

また、国民健康保険に切り替える場合は、資格喪失の手続き等の準備がありますので、必ず事前に下記管轄の本・支部までご連絡ください。

問合せ

東京実業健康保険組合

記号4000番の方：本 部 適用課 TEL 03-3663-1361(代)
記号5000番の方：城西支部 適用係 TEL 03-3342-8821(代)
記号7000番の方：城南支部 適用係 TEL 03-5537-2400(代)
記号8000番の方：城北支部 適用係 TEL 03-3980-1501(代)

年間行事予定

令和8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ご案内いたしますので、ぜひご参加ください。



4月

- いちご狩り
予定日▶**4/11**±
場 所▶神奈川県横須賀市 津久井浜観光農園
- 野球大会
予定日▶**4/12・4/19・4/26**
計3日間 開催日はすべて日曜日
場 所▶埼玉県さいたま市 大宮けんぼグラウンド

5月

- 潮干狩り
予定日▶**5/16**±
場 所▶千葉県富津市 富津海岸潮干狩り場

7月

- ウォーキング大会
予定日▶**7/1**水~**12/31**木
場 所▶千葉県浦安市 東京ディズニーリゾート®





9月

- 梨狩り
①予定日▶**9/5**±・**9/12**±
場 所▶千葉県松戸市 初清園
②予定日▶**9/12**±・**9/19**±
場 所▶千葉県船橋市 大野梨園
- ウォーキング大会
予定日▶**9/26**±
場 所▶神奈川県横浜市 よこはま動物園ズーラシア




10月

- 芋掘り
予定日▶**10/24**±
場 所▶埼玉県川越市 荒幡農園
- ウォーキング大会
予定日▶**10/31**±
場 所▶大阪府大阪市 ユニバーサル・スタジオ・ジャパン™




11月

- ウォーキング大会
予定日▶**11/7**±
場 所▶茨城県ひたちなか市 国営ひたち海浜公園
- ボウリング大会
予定日▶**11/14**±
場 所▶東京都港区 品川プリンスホテルボウリングセンター



1月

- スキー・スノーボード教室
予定日▶未定
場 所▶未定

2月

- 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)



4月12日
開幕

第66回 事業所対抗 軟式野球大会のお知らせ

大宮けんぽグラウンド(埼玉県さいたま市)にて実施いたします。
ぜひご参加ください。



開催日時	4月12日・19日・26日(計3日間) (予備日 5月10・31日) 8時30分～16時10分 ※開催日はすべて日曜日 ※開催の有無は、当日6時30分に当組合ホームページNEWS&TOPICSの「イベント」に掲載します。
開催場所	大宮けんぽグラウンド (埼玉県さいたま市西区二ツ宮113-1) 《交通案内》 ◎電車をご利用の方 JR大宮駅(西口)より西武バス ・ららぽーと富士見行き または 馬宮団地行き → 運動場前下車 ・二ツ宮行き→二ツ宮(終点)下車 ◎車をご利用の方 国道17号「新大宮バイパス」の「三橋(3)交差点」を所沢方面に曲がる ※グラウンドへの地図等は 大宮けんぽグラウンド のホームページにてご確認ください。 https://www.tokyokenpo.jp
参加費	1チーム 5,000円
参加資格	当組合の被保険者
募集チーム数	32チーム(1部制)
表彰	優勝・準優勝・第3位
申込方法	3月18日(水)までに専用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。 先着順にて参加決定いたします。 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。 ※申込締切後、参加決定チームには選手登録届および振込用紙等をお送りいたします。

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



いちご狩りのお知らせ



開催日時 4月11日(土) 雨天決行 ※荒天の場合中止することがあります。

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)。

受付時間 **A** 9:00～10:00 **B** 10:30～11:30

※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 津久井浜観光農園(神奈川県横須賀市津久井5-15-20)

参加資格 組合員(当組合の被保険者および被扶養者)

※入園券の配布は3歳以上の組合員が対象です。

募集人数 500名(3歳以上)

参加費 無料



申込方法 WEB申込みの方

3月18日(水)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みを行ってから本申込み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

3月18日(水)(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3月26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3月26日(木)に送付先住所へ通知をお送りいたします。

★詳細は、組合ホームページをご覧ください

NEWS&TOPICS「イベント」→「いちご狩り」のお知らせ



潮干狩りのお知らせ



開催日時 5月16日(土) 雨天決行 ※荒天の場合中止することがあります。

受付時間 9:00~12:00

※開催の有無は当日6:00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 富津海岸潮干狩り場 (千葉県富津市富津 2307-2)

★館山自動車道 木更津南I.Cより車で15分

参加資格 組合員 (当組合の被保険者および被扶養者)

※採貝網の配布は小学生以上の組合員が対象です。

募集人数 1,500名 (小学生以上)

参加費 無料

申込方法 WEB申込みの方

4月9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。

◎以前申込みをされた方も改めて新規申込みを行ってから本申込み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

4月9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4月23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4月23日(木)に送付先住所へ通知をお送りいたします。

★詳細は、組合ホームページをご覧ください

NEWS&TOPICS「イベント」➡「潮干狩り」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



令和8年度 保健事業について

健康管理事業

【変更点】

■ 《春季》女性生活習慣病予防健診の自己負担金および支払方法変更について

※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)

◎乳房診検査(超音波診断法・マンモグラフィー)および子宮頸部検査(自己採取法・医師採取法)の検査方法の違いにかかわらず、自己負担金は一律料金となります。

◎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ありません。

※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。

◎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。



■ インフルエンザ予防接種補助金について

当組合のインフルエンザ予防接種の補助については期間内1回に限り実施していましたが、今年度より、免疫獲得が重要とされる13歳未満のお子様については、厚生労働省等の推奨に基づき、2回接種の費用を補助対象として認めることといたしました。

【継続事業】

■ 「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

■ 「特定健診未受診の方への受診勧奨」を実施いたします

■ 喫煙者に対する「禁煙サポート」事業を実施いたします

■ 健康情報ポータルサイト「PepUp」事業を実施いたします



体育奨励事業

【継続事業】

■ スマートフォンを活用したウォーキング大会を実施いたします

組合員の皆さまが気軽に参加できる、スマートフォンアプリを活用したウォーキング大会を実施いたします。

★詳細は、組合ホームページをご覧ください。

NEWS&TOPICS「組合情報」➡【令和8年度 保健事業について】



令和8年度 契約保養所のご案内

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

当組合ホームページよりご覧ください

- (ア) 割引契約保養施設：全国**92**施設
(イ) 契約オートキャンプ場：関東・関西中心**35**施設
(ウ) 公的契約保養施設：船員保険会（センポス）**3**施設 （令和8年2月末現在）

補助金額

- (ア) 割引契約保養施設：組合員1人1泊 **3,000**円
(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）
(ウ) 公的契約保養施設：組合員1人1泊 **2,000**円

利用方法《(ア)(イ)(ウ)共通》

- ① 予約はご利用の施設へ直接お願いいたします。
 - ・ 予約の際は、東京実業健康保険組合の組合員である旨と申込代表者名および利用人数をお申し出ください。
 - ・ 利用料金が補助金額を超えた場合に限り対象となりますので、利用料金を必ずご確認ください。
- ② 予約が済みましたら専用の申込書に必要事項をご記入のうえ、利用日の10日前まで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。
- ③ 組合員の資格および申込内容を確認後、組合承認印を押印した「利用通知書」を郵送いたします。
- ④ 利用日に「利用通知書」を現地フロントへ提出してください。

〈利用料金を現地にて支払う場合〉

ご宿泊後に利用料金を精算する場合は、利用日に「利用通知書」を現地フロントへ提出することで利用料金から「利用通知書」に記載された補助金額を差し引いた料金でご利用いただけます。

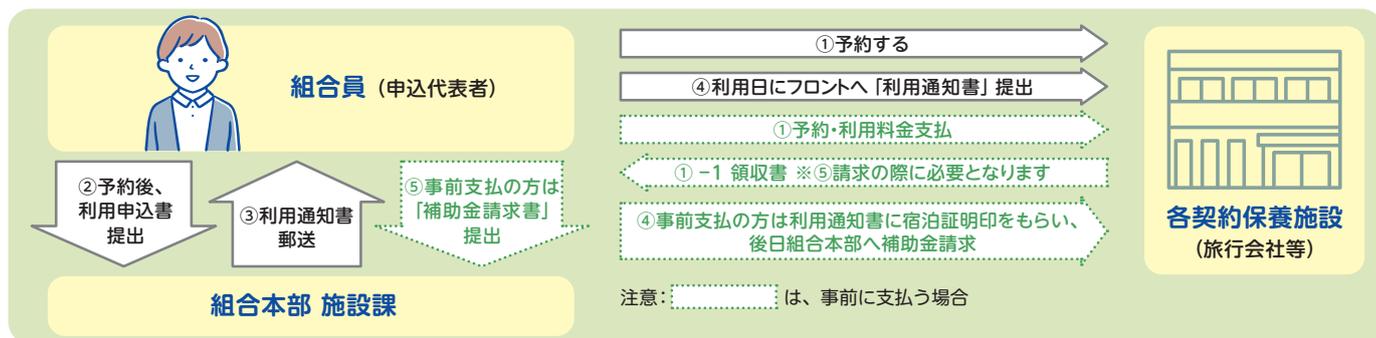
〈利用料金を事前に支払う場合〉

旅行会社のツアーやインターネット予約等で事前に利用料金をお支払いする場合は、利用日に「利用通知書」を現地フロントへ提示し「宿泊施設証明欄」に宿泊証明印を受けてください。

利用（宿泊）後、補助金請求書（「利用通知書」送付時に同封）に必要事項をご記入のうえ、下記添付書類と一緒に組合本部施設課へ郵送してください。内容確認後、指定口座へ補助金をお振込みいたします。

添付書類

- ・ 宿泊証明印を受けた利用通知書（原本）
- ・ 利用料金の領収書（写）



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



繁忙期に伴う 届書の提出に ついて



例年、4月は新規採用や退職による異動に伴い届書の提出が増加し、5月の連休前後においても各種届書の提出が多くなります。通常期には届書の受付から3~4日後に決定通知書等を発送しているところですが、当該期間の前後は受付から処理までに一定の時間を要することが想定されるため、発送までに通常期より数日多くかかることがあります。

また、届書を提出いただく時期によっては、保険料の告知が翌々月になる場合があります。

なお、電子申請につきましては申請日と当組合受付日にズレが生じる場合もあることから、処理までに日数を要することがありますのでご了承ください。

迅速な対応に努めてまいります。ご理解くださいますようお願い申し上げます。

※届書の事前受付は行っておりません。事実発生日以降に提出してください。

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)

組合からのお知らせ

■令和7年度「被扶養者資格の再確認」にご協力いただき、ありがとうございました。

医療費適正化のため、今後も継続して『被扶養者資格の再確認(検認)』を行いますので、ご協力のほどよろしく願いいたします。

■令和7年度 契約健診(医療)機関の新規契約および契約解除について

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)機関に新規契約および契約解除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
神奈川県	14107	公益財団法人 横浜勤労者福祉協会 汐田総合病院	横浜市鶴見区矢向1-6-20	045-574-1369	×	○	○	○	○

●契約解除

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	契約解除日
大阪	27086	公益社団法人 日本海員掖済会 大阪掖済会病院	大阪市西区本田2-1-10	06-6581-2881	令和8年4月1日
京都	26007	☆医療法人社団 京健会 松井クリニック	京都市南区唐橋羅城門町37-5-2 京都メディックスビル東館3階	075-693-3973	令和8年1月1日

☆巡回健診のみ対応の契約健診(医療)機関

2.「脳検査」契約健診(医療)機関に契約解除がありましたのでご案内いたします。

●契約解除

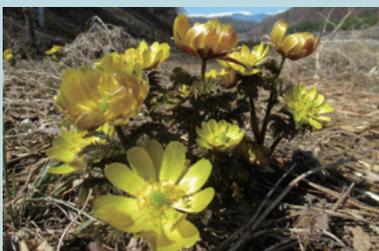
都道府県名	契約健診(医療)機関名称	所在地	電話番号	契約解除日
東京	社会医療法人社団 大成会 長汐病院	豊島区池袋1-5-8	03-5924-6150	令和8年2月1日

今月の表紙

S.Mさん

里山に春の福告ぐ

(長野県：赤怒田福寿草群生地)



里山に春を一番に告げる福寿草。雪解け間もない山間の群生地を訪れました。北アルプス 餓鬼岳を背景に可憐に咲く姿を写真に収めました。

東京実業健康保険組合 令和8年1月分 事業月報

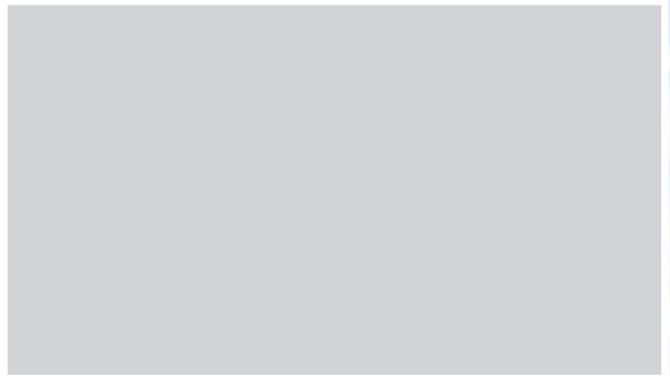
■ [事業所数]	2,938 件
[被保険者数]	331,237 人
男	157,790 人
女	173,447 人
[平均標準報酬月額]	340,703 円
男	396,090 円
女	290,317 円
[保険料調定額]	17,173,169,320 円
[支出総額]	12,190,496,685 円
[法定給付]	6,504,619,475 円
[付加給付]	136,348,100 円
[拠出金等]	4,981,516,000 円
[その他]	568,013,110 円

スキー・スノーボード教室の報告

令和7年度 スキー・スノーボード教室が、1月23日(金)～1月25日(日)の3日間にわたり、新潟県の「ニュー・グリーンピア津南スキー場」で開催され、135名の方々にご参加いただきました。



全日本スキー連盟公認コーチの指導の下、皆さん楽しみながらレベルアップすることができました！



★令和8年5月保養所空き状況(令和8年2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
	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	水	木	金	土	日
ベルビュー南熱海							休	休										休	休												

※3月2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 3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。