

健保だより

題字は 栗田和雄 理事長揮毫



富士を彩る春の絨毯 (山梨県：河口湖町)

Y.I さん

2026 5月号

CONTENTS

- P2 子ども・子育て支援金について
- P4 当組合のホームページをご活用ください
- P5 令和7年度 被扶養者資格の再確認結果の報告
- P6 こんなときこんな給付が受けられます！
東京実業健康保険組合の給付内容一覧
- P9 事業所巡回「体操指導」「体力診断」のお知らせ
- P10 健康管理委員研修会が開催されました／
ルネサンスからのご案内
- P11 被扶養者の収入確認方法が変わりました／
組合からのお知らせ／今月の表紙／事業月報
- P12 直営保養所ベルビュー南熱海 メンテナンス休館および
エレベーター更新工事のお知らせ／令和8年7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！

こどもまんなか
こども家庭庁



こども・子育て
世帯を応援！

児童手当の拡充や妊婦のための支援給付など
こども・子育て支援の拡充が既に始まっています。
給付の拡充には、令和8年度から始まる
子ども・子育て支援金が充てられます。

拡充される給付の例

児童手当の拡充

- 所得によらず、支給の対象となります。
- 支給期間を高校生年代まで延長します。
- 第3子以降はより手厚く、一人当たり月3万円に大幅増額します。
- 4か月に1回から、2か月に1回の支給になります。
※ 令和6年10月分から拡充

育児時短就業給付

- 「育児時短就業給付」を創設し、こどもが2歳未満の期間に、時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%を支給します。
※ 令和7年度から実施

育児期間中の 国民年金保険料免除

- 国民年金の第1号被保険者の方を対象に、育児期間中の国民年金保険料免除措置を創設します。
※ 令和8年10月分から実施

妊婦のための支援給付

- 「伴走型相談支援」の面談と合わせ、妊娠届出時に5万円、妊娠後期以降に妊娠しているこどもの数×5万円を支給します。
※ 令和7年度から実施

出生後休業支援給付

- 「出生後休業支援給付」を創設し、子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上の子育て休業を取った場合、最大28日間、手取りの10割相当を支給します。
※ 令和7年度から実施

こども誰でも通園制度

- 保育所等に通っていない0歳6か月から満3歳未満のこどもが時間単位等で柔軟に利用できる制度です。こども1人当たり10時間/月の利用が可能です。
※ 令和8年度より全国実施

子ども・子育て支援金の保険料(令和8年度)

令和8年4月保険料(5月に給与天引き)より支援金を拠出いただきます。

※ 医療保険の保険料とあわせて徴収します。

子ども・子育て支援金に係る保険料率(支援金率)は0.23%です。

※ 支援金額(月額)は、標準報酬月額×支援金率になります。

※ 基本的に支援金額の半分を企業のみなさまに拠出いただきます。

※ 賞与からも支援金を拠出いただきます(標準賞与×支援金率)。

もっと知りたい!

子ども・子育て支援金制度 Q&A

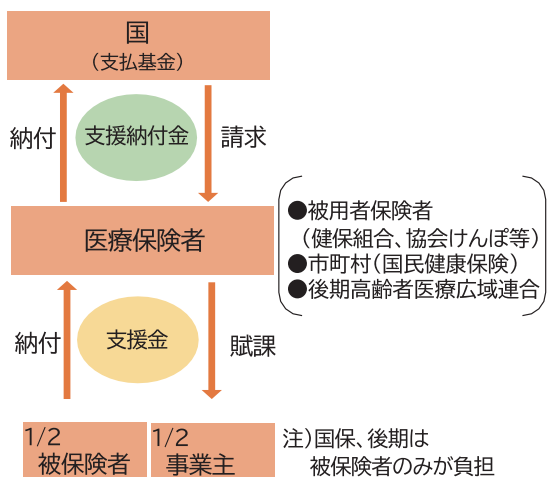
Q 「子ども・子育て支援金制度」って?

A 全ての世代や企業のみなさまから支援金を拠出いただき、子育て施策の拡充に充てるもので、子どもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。

Q どうして「支援金制度」が必要なの?

A 近年、少子化・人口減少の進行が加速していることから、政府は令和5年12月に子ども未来戦略「加速化プラン」を策定し、総額3.6兆円の次元の異なる子ども・子育て支援の拡充を実施することを決めました。支援金制度はこれを支える財源の一部です。

支援金の徴収の流れ



Q なぜ独身や高齢者も支払うの?

A こどもたちは成長し、やがて社会保障制度の担い手となることから、こどもの育ちを支える支援金制度は全ての方にメリットがあるため、独身の方や高齢者の方など全ての世代に加え、企業も含めた社会全体で支える仕組みとしています。



Q 支援金により負担が増えるの?

A 支援金の導入に当たっては、その裏側で社会保障の歳出改革を行い、社会保険料の負担を軽減させるため、支援金による負担は相殺される仕組みになっています。このため支援金の導入による実質的な負担はありません。

こどもまんなか
こども家庭庁

こども家庭庁ホームページ
「子ども・子育て支援金
制度について」



こども家庭庁公式note
「最近話題の「子ども・子育て
支援金制度」について」



お問い合わせ窓口 こども家庭庁コールセンター 0120-303-272 (受付時間 平日9時から18時)

当組合のホームページを ご活用ください

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

🔍 検索

当組合ホームページでは、各種手続きや健診案内、健康づくり
に役立つ情報等をわかりやすくまとめて掲載しています。

また、**NEWS & TOPICS**では最新のお知らせも随時更新して
いますので、ぜひご活用ください。



NEWS & TOPICS

組合からの最新のお知らせをタブ分け
し随時更新しています

調べたい内容に関するキーワードを入力
して検索できます

東実総合健診センターで
の人間ドック受診WEB予
約はこちらから

機関誌のメール配信をご
希望の場合はこちらから
配信依頼書をダウンロード
できます

健康保険の事務ご担当者
様向け
各種届出についての解説
動画です

ケース別に各種手続きを
解説
必要な書類のダウンロー
ドもできます



各種申請書類はこちらか
らダウンロードできます

受診できる健診をフロー
チャートで確認できます

直営保養所ベルビュー南
熱海のご案内はこちらから

かかった医療費のご確認
はこちらから

機関誌のバックナンバー
はこちらから

PepUpに登録すると、健
康状態の“見える化”で生
活習慣を改善
スマホウォーキング大会
参加でポイントもたまり
ます



スマホからも
ご覧いただけます





令和7年度被扶養者資格の 再確認結果の報告

当組合では、皆さまよりお預かりしている大切な保険料から支払われる保険給付金および高齢者医療制度への納付金・支援金等の適正化を図ることを目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、昨年11月に対象事業所より「健康保険被扶養者調書（異動届）」を提出いただきました。令和7年度も、マイナンバーを利用して資格情報等を事前に確認し、該当された方に対しての再確認結果を報告させていただきます。

令和7年度被扶養者資格の再確認における削除件数および理由等

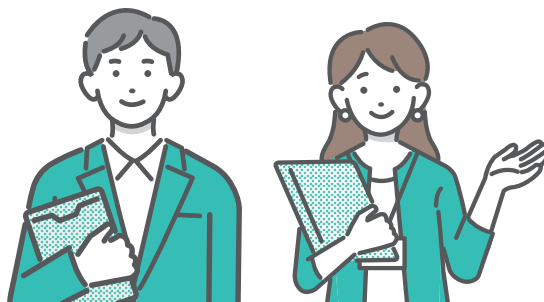
令和8年3月31日現在

検認対象被扶養者数	就 職	収入超過	扶養変更	結 婚	その他	計
6,879	1,251	548	69	11	169	2,048

※その他の主な理由は「別世帯の被扶養者に対する仕送り額減」等が該当する。

被扶養者から除かれた理由のほとんどが、「就職時の削除届出漏れ」や「収入基準額超過時（130万円オーバー・180万円オーバー）の削除届出漏れ」でした。

被扶養者削除の届出漏れや遅延は、本来、当組合が支払うべきではない保険給付金を支払うことになるため、健保財政に影響を及ぼし、被保険者の皆さまの保険料負担の増加にもつながります。速やかな届出にご協力をお願いいたします。



こんなときこんな給付が受けられます！

東京実業健康保険組合の給付内容一覧

(令和8年4月現在の給付内容です。法改正等により変更が生じた場合は随時お知らせいたします。)

法定給付
法律で定められた給付
付加給付
当組合で特別に定めた給付

		給付の種類 ()内は家族の給付	給付の条件	給付の内容			
法定給付	現病物	療養の給付 (家族療養費)	本人	労災保険から給付がある業務災害・通勤災害以外の病気やけがにより保険医療機関で治療を受けたとき	給付割合は、70歳未満が7割、義務教育未就学児童が8割。 70歳～74歳の高齢受給者は一般が8割、現役並み所得者(標準報酬月額28万円以上)は7割(7ページ※(1)を参照)		
			家族				
		保険外併用療養費 (家族療養費)	本人	特別なサービスや厚生労働大臣の定める高度な医療(保険外診療)をあわせて受けたとき	給付割合は「療養の給付」欄を参照		
			家族				
		訪問看護療養費 (家族訪問看護療養費)	本人	難病患者や末期がん患者等が医師の指示により、訪問看護ステーションからスタッフが派遣され、看護を受けたとき	給付割合は「療養の給付」欄を参照		
	家族						
	入院時食事療養費 (家族療養費)	本人	入院して食事の提供(食事療養)を受けたとき	1食につき食事療養標準負担額510円を控除した額を現物として給付 (低所得者の標準負担額減額措置あり) 8ページ※(6)を参照			
		家族					
	入院時生活療養費 (家族療養費)	本人	療養病床に入院する65歳以上の方に生活療養の提供が行われたとき	原則1日につき生活療養基準負担額1,900円(1日につき370円と1食につき510円との合計額)または、1,780円(1日につき370円と1食につき470円との合計額)を控除した額を現物として給付 (低所得者の標準負担額減額措置あり) 8ページ※(6)を参照			
		家族					
現病物	療養費 (第二家族療養費)	本人	療養の給付等を受けることが困難、または、やむを得ないと当組合が認めたとき	給付割合は「療養の給付」欄を参照			
		家族					
	移送費 (家族移送費)	本人	移送の目的である療養が保険診療として適切であり、傷病により移動困難で、緊急その他やむを得ないと当組合が認めたとき	最も経済的な通常の経路・方法により移送された場合の費用により算定した額を支給 (ただし、現に要した費用の額を限度とする)			
		家族					
	高額療養費 (家族高額療養費)	本人	1人1ヵ月(暦月)の間に1保険医療機関に支払った額(入院、外来、歯科、訪問看護等診療報酬明細書1件ごとに算出)が該当する自己負担限度額を超えたとき	支払った額(入院時の標準負担額や自費分を除く)から該当する自己負担限度額を控除した額を支給 7ページ※(2)・8ページ※(3)を参照			
		家族					
合算高額療養費	本人	同一世帯において、同じ月に一定額以上の自己負担が複数生じた場合、これらを合算して該当する自己負担限度額を超えたとき	8ページ※(4)を参照				
	家族						
高額介護合算療養費	本人	8月から翌年7月までの1年間に健康保険の合算要件に該当する一部負担金及び介護保険の利用者負担額(健康保険の高額療養費・一部負担還元金等及び介護保険の高額介護サービス費等を控除した額)を合算した額が基準額(年額)を超えたとき	健康保険及び介護保険の合算額から該当する基準額(年額)+500円を控除した額を、それぞれの比率に応じて按分した額の健康保険分を支給(介護保険分は市区町村より支給) 8ページ※(5)を参照				
	家族						
現病物	傷病手当金	本人	労災保険から給付がある業務災害以外の病気やけがによって働くことができず、療養のため会社を休んだ日が連続して3日間あったうえで、4日目以降休んだ日に給与の支払いがないとき(給与の支払いがあっても、その額が傷病手当金の額より少ないときは、その差額を支給)	【支給日額】 支給開始日の属する月以前の直近の継続した12ヵ月の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額の3分の2に相当する金額。 ただし、当組合にて標準報酬月額が定められている月が12ヵ月に満たない場合は、次の額のうちのいずれか少ない額の3分の2に相当する金額。 ・支給開始日の属する月以前の直近の継続した各月の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額 ・支給開始日に属する年度の前年度の9月30日における当組合の全被保険者の平均した標準報酬月額の30分の1に相当する額 (傷病手当金:同一の傷病による障害年金、障害手当金及び退職後の高齢年金等との併給調整あり) 【支給期間】 傷病手当金:支給開始日より通算して1年6ヵ月間支給 出産手当金:出産日(出産日が出産予定日より後の場合は出産予定日)以前42日(多胎の場合98日)から出産日後56日までの範囲内で支給			
					出産手当金	本人	出産のため会社を休み、その間の給与の支払いがないとき(給与の支払いがあっても、その額が出産手当金の額より少ないときは、その差額を支給)
						本人	妊娠6ヵ月(85日)以上で出産(流産・死産を含む)したとき
死	埋葬料 (家族埋葬料)	本人	被保険者が業務外の事由により死亡し、その被保険者によって生計を維持されていた人がいるとき	生計を維持されていた人に50,000円を支給			
		家族			被扶養者が死亡したとき		
死亡	埋葬費	本人	上記「埋葬料」の給付条件に該当する人がいない場合で、実際に埋葬をおこなったとき	実際に埋葬をおこなった人に50,000円を限度に、埋葬に要した費用を支給 (付加給付金は支給されません)			

● 現物給付と現金給付

保険給付を行う方法には、病気やけがをした場合に、これを治すために医療そのものを給付する方法と、治療にかかった費用を現金で給付する方法の2つの方法があります。医療を給付する方法を「現物給付」、現金を給付する方法を「現金給付」と呼びます。

			給付の種類 ()内は家族の給付	給付の条件		給付の内容
付 加 給 付	現 病 気	金 や け	一部負担還元金 (家族療養費付加金)	本人	1人1ヵ月(暦月)の間に1保険医療機関に支払った額(入院、外来、歯科等診療報酬明細書1件ごとに算出)が一定額を超えたとき	支払った額(高額療養費が支給される場合はその額を除く)から25,000円(標準報酬月額53万円以上の方は50,000円)を控除した額を支給(1,000円以上の場合に支給、100円未満の端数切捨て)
			家族			
	給 が	出 産	合算高額療養費付加金	本人	合算高額療養費の支給を受けたとき	合算高額療養費の支給の基礎となった自己負担限度額から診療報酬明細書等1件につき25,000円(標準報酬月額53万円以上の方は50,000円)控除した額を支給(1,000円以上の場合に支給、100円未満の端数切捨て)
				家族		
	付	死 亡	訪問看護療養費付加金 (家族訪問看護療養費付加金)	本人	訪問看護療養費(家族訪問看護療養費)の支給を受けたとき	一部負担還元金(家族療養費付加金)の場合と同じ
				家族		
		埋葬料付加金 (家族埋葬料付加金)	本人	埋葬料の支給を受けたとき	50,000円を支給	
			家族	家族埋葬料の支給を受けたとき	10,000円を支給	

※資格喪失後について、付加給付は支給されません。

※(1) 高齢受給者

現役並み所得者であっても①～③に該当する場合は、申請により8割給付となります。

- ① 高齢者単身世帯(70歳以上75歳未満の被保険者本人のみである世帯)…年収383万円未満の場合
- ② 高齢者複数世帯(70歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者で構成される世帯)…年収520万円未満の場合
- ③ 被扶養者が後期高齢者医療制度の被保険者になることによって、上記①の基準を超えてしまう被保険者について、世帯に他の70歳以上75歳未満の被扶養者がいないときに、被扶養者であった人の収入を合算した年収が520万円未満の場合

※(2) 高額療養費及び付加給付(診療報酬明細書1件とは、入院、外来+調剤、歯科+調剤、訪問看護等診療報酬明細書とする)

自己負担金下記表1の額を超えた場合、その超えた額が支給されます。

《計算例》標準報酬月額32万円の被保険者が私病で入院し、1カ月の医療費総額が50万円の場合

- 医療費総額500,000円×自己負担割合3割=自己負担額150,000円…①
- 自己負担限度額80,100円+(500,000円-267,000円)×1%=82,430円…②
- 高額療養費支給額 ①150,000円-②82,430円=67,570円…③
- 付加給付金支給額 ②82,430円-控除額25,000円=57,400円(100円未満切捨)…④
- 支給額合計 ③67,570円+④57,400円=124,970円

※左記の例において、医療機関にてマイナ保険証で受診受付時に高額療養費の限度額情報に同意した場合、または、「限度額適用認定証」を提示した場合は、③高額療養費が現物給付となり、窓口での負担が②自己負担限度額に軽減されます。

表1 高額療養費の自己負担限度額と限度額認定証の適用区分

70歳未満

所得区分 (標準報酬月額)	適用区分	自己負担限度額
83万円以上	ア	252,600円+(医療費-842,000円)×1% <140,100円>
53万円~79万円	イ	167,400円+(医療費-558,000円)×1% <93,000円>
28万円~50万円	ウ	80,100円+(医療費-267,000円)×1% <44,400円>
26万円以下	エ	57,600円 <44,400円>
低所得者 (住民税非課税者)	オ	35,400円 <24,600円>

70歳~74歳

所得区分 (標準報酬月額)	適用区分	自己負担限度額	
		①外来(個人ごと)	②入院+外来(世帯)
83万円以上	現役並みⅢ	252,600円+(医療費-842,000円)×1% <140,100円>	
53万円~79万円	現役並みⅡ	167,400円+(医療費-558,000円)×1% <93,000円>	
28万円~50万円	現役並みⅠ	80,100円+(医療費-267,000円)×1% <44,400円>	
26万円以下	一般	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 <44,400円>
低所得者 (住民税非課税者)	低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
	低所得Ⅰ		15,000円

- ・ < > 内の金額は、多数該当(直近12ヵ月に3回以上高額療養費の支給を受け、4回目以降の支給に該当)の場合
- ・ 75歳到達月の自己負担限度額は75歳到達者個人単位で現行の自己負担限度額の2分の1の額が適用されます。ただし、75歳の誕生日がその月の初日の場合は適用されません。
- ・ 70歳以上の被保険者・被扶養者の1年間(前年8月1日~7月31日)の外来診療にかかる自己負担額合計が144,000円を超えた場合、その超えた額を高額療養費(外来年間合算)として支給します。基準日(7月31日、被保険者死亡の場合は死亡日の前日)時点で、所得区分が【一般】または【低所得】に該当する方が対象となります。【現役並み所得者】区分であった期間の自己負担額は計算に含まれません。基準日から過去1年間、当組合に加入されている場合は自動払い方式となりますので申請は不要です。ただし、計算期間に当組合と他の医療保険者の両方に加入していた場合は、按分支給となりますので別途申請が必要です。

◆入院や外来診療により1ヵ月の医療費が高額になるとき

- ・ 高額な医療費を支払う際は、マイナ保険証で受診受付時に高額療養費の限度額情報に同意、または、「限度額適用認定証」を医療機関等の窓口で提示することで、窓口負担を表1の自己負担限度額までとすることができます。
- ・ 認定証が必要な場合は、「健康保険限度額適用認定申請書」を、当組合までご提出ください。
- ・ 「70歳~74歳」の方で「現役並みⅢ」及び「一般」に該当する場合、申請は不要です。
- ・ 住民税が非課税の場合は、非課税証明書等を添付のうえ「健康保険限度額適用・標準負担額減額認定申請書」をご提出ください(8ページ※(6)参照)。

◆当組合の高額療養費・一部負担還元金等は自動払い方式を採用しています。

高額療養費及び一部負担還元金等の支給については、自動払いのため申請は不要です。該当した場合は、当組合からお勤めの会社へ振込み、会社から該当された方へお支払いいただきます。

※ (3) 特定疾病の自己負担限度額

下記に該当する方は、特定疾病療養受療証交付申請書を当組合に提出してください。

治療と疾病名との両方を厚生労働大臣が定め、高額な一定の治療、かつ療養に要する期間が著しく長く継続して行う必要のある疾病の方は、自己負担限度額は1ヵ月10,000円です。ただし⑦については、70歳未満で標準報酬月額53万円以上の方は、自己負担限度額が1ヵ月20,000円となります。

⑦人工腎臓を実施している慢性腎不全

⑧血漿分画製剤を投与している先天性血液凝固第Ⅷ因子障害及び先天性血液凝固第Ⅸ因子障害

⑨抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群「HIV感染を含み、厚生労働大臣の定める者にかかるものに限る」

※ (4) 合算高額療養費

70歳未満の方の場合	70歳以上75歳未満の方の場合	70歳未満の方と70歳以上75歳未満の方 がいる世帯の場合
同一世帯において同一の月に21,000円以上の自己負担（診療報酬明細書等1件あたり）が複数生じ、その合算額が表1の自己負担限度額を超えた分について支給。	個人ごとに外来自己負担額をすべて合算し、表1の①を超えた額を支給。さらに、外来及び入院の自己負担額（前記で支給される額は除く）を世帯単位で合算し、表1の②を超えた額をあわせて支給。	左記〈70歳以上75歳未満の場合〉で算出された支給額に、なお残る自己負担額と70歳未満の方の21,000円以上の自己負担額（診療報酬明細書等1件あたり）を合算し、表1の自己負担限度額を超えた分をあわせて支給。

※ (5) 高額介護合算療養費

所得区分別の基準額は下記表2のとおりです。なお、それぞれの制度により高額療養費・一部負担還元金等または、高額介護サービス費等が支給される場合には、その支給額を除いた額が合算の対象額となります。

表2 所得区分別の基準額（年額）

所得区分	健康保険+介護保険（70～74歳がいる世帯）	健康保険+介護保険（70歳未満がいる世帯）
標準報酬月額83万円以上	212万円	212万円
標準報酬月額53～79万円	141万円	141万円
標準報酬月額28～50万円	67万円	67万円
標準報酬月額26万円以下	56万円	60万円
低所得者Ⅱ	31万円	34万円
低所得者Ⅰ	19万円	

※70歳未満の方の自己負担は、診療報酬明細書等1件あたり21,000円以上のみが対象。

※ (6) 入院時食事療養負担額・入院時生活療養負担額の減額について

被保険者の当年度（4月～7月は前年度）の住民税が非課税の場合は、入院時の食事療養及び生活療養の標準負担額が減額されます。「限度額適用・標準負担額減額認定申請書」に住民税非課税証明書を添えて当組合へご提出ください。

表3 食事療養標準負担額・生活療養標準負担額

所得区分	食事療養標準負担額	生活療養標準負担額	
		食費	居住費
一般	1食510円（注4）	1食510円（注5）	+1日370円
低所得【オ】 低所得Ⅱ（注1）	入院90日以下	1食240円	+1日370円
	入院90日超	1食190円	+1日370円
低所得Ⅰ（注2）	1食110円	1食140円	+1日370円
境界層該当者（注3）		1食110円	+1日0円

（注1）低所得【オ】・低所得Ⅱは被保険者の住民税が非課税の場合。

（注2）低所得Ⅰは被保険者及び被扶養者全員の所得がない場合。

（注3）境界層該当者とは、限度額適用・標準負担額減額認定の低所得者適用を受けることにより生活保護を必要としない方。

（注4）指定難病患者または小児慢性特定疾病児童については300円。

（注5）管理栄養士等を配置していない保険医療機関に入院している場合は470円。

● 資格喪失後の保険給付（付加給付は支給されません）

① 傷病手当金の受給要件（いずれも満たした場合に支給されます）

- ・退職日（資格喪失日の前日）までに継続して1年以上の健康保険被保険者期間があること。（任意継続被保険者期間は除く）
- ・退職日（資格喪失日の前日）に傷病手当金を受けているか、受ける条件を満たしているとき。
- ・引き続きその病気やけがの療養のために働けないとき。 ※退職日に出勤している場合は支給されません。

② 出産手当金の受給要件（いずれも満たした場合に支給されます）

- ・退職日（資格喪失日の前日）までに継続して1年以上の健康保険被保険者期間があること。（任意継続被保険者期間は除く）
- ・退職日（資格喪失日の前日）に出産手当金を受けているか、受ける条件を満たしているとき。 ※退職日に出勤している場合は支給されません。

③ 埋葬料（いずれかに該当したとき支給されます）※被扶養者が死亡した場合は支給の対象になりません。

- ・資格喪失後3ヵ月以内に死亡したとき。
- ・①、②の受給中に死亡したとき。
- ・①、②の受給終了後3ヵ月以内に死亡したとき。

④ 出産育児一時金（いずれも満たした場合に支給されます）※被扶養者が資格喪失した場合は支給の対象になりません。

- ・退職日（資格喪失日の前日）までに継続して1年以上の健康保険被保険者期間があること。（任意継続被保険者期間は除く）
- ・資格喪失後6ヵ月以内に出産したとき。

● 保険給付の時効

保険給付を受給する権利は2年を経過したときに時効によって消滅し、その後はその権利を行使できませんのでご注意ください。

「体操指導」「体力診断」 のお知らせ

お申込みいただいた支社・支店・営業所ごとに健康運動指導士が伺い、気軽に、無理なく、楽しく、安全で効果的な運動を分かりやすくお伝えします。

また、会社の皆さまが参加することで一体感を高め、その一体感が会社を元気にしますので、ぜひ、ご活用ください。

「体操指導」はオンラインでも実施できます。

※お申込み後の日程調整等については、委託先（㈱日本体操研究所）にご相談ください。

体操指導

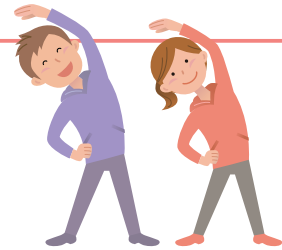
15名以上
(原則として)

指導時間 30分～40分程度 (内容に合わせてご相談)

指導内容

- ① 疼痛・肩こり、関節痛の予防・改善体操
- ② メタボリックシンドロームの予防・改善
- ③ 良い姿勢づくりについて (体幹トレーニング)
- ④ VDT 症候群 (パソコンの長時間使用からくる眼精疲労など) の改善

その他、ご要望に合わせた運動指導も可能です。



体力診断

30名以上
(原則として)

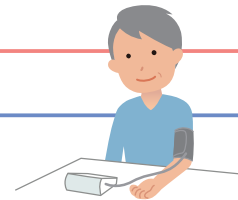
測定時間 1人20分程度

測定種目

- ① 血圧
- ② 加速度脈波 (血液循環機能)
- ③ 体脂肪率
- ④ ステッピング・カウンター (敏捷性)
- ⑤ 垂直跳び (瞬発力)
- ⑥ 握力 (筋力)
- ⑦ 立位体前屈 (柔軟性)
- ⑧ 全身反応時間 (敏捷性)
- ⑨ 脚筋力計 (足腰の筋力「強さ・スピード・バランス」を測定)

診断結果をその場で作成し、各自の体力に合った運動方法をアドバイスいたします。

その他 20～30坪の会場スペースとコンセント100V・机・イス数脚、機械搬入車の駐車スペースが必要です。



費用 無料 ※お伺いする地域や指導内容等によっては、一部有料となる場合があります。

申込方法 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NEWS&TOPICSの「健診関係」からダウンロードできます。



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



健康管理委員研修会が 開催されました

去る3月12日(木)、東実健保会館6階大ホールにて健康管理委員研修会が開催されました。研修会では、はじめに当組合より令和8年度の保健事業に関する説明を行い、続いてNHKテレビ・ラジオ体操元指導者の長野信一氏による健康体操で、参加者の皆さんは心も体もリフレッシュすることができました。また、講演は落語家の林家三平氏を招き、「笑い与健康」について講演していただき、とても有意義な研修会となりました。

体操

「チェアエクササイズで筋力アップとリフレッシュ」

講師 長野 信一 氏



講演

「笑い与健康」

講師 林家 三平 氏



ルネサンスなら続く。

だから、仕事もうまくいく。

RE RENAISSANCE



法人会員ならお得に通える！ ジム・スタジオ・サウナ温浴施設を全国使えてこの価格！

4か月
ずーっと
おトク！ 法人ジム・サウナ
おためし会員月々¥5,500

春の入会応援キャンペーン！ 4/1(水)～5/31(日)

キャンペーン
詳細はコチラ



※上記入会特典は、8か月以上月額固定プランにご在籍の方に限ります(都度払い会員は対象外)。※月途中からのご入会の場合、初月分の年会費は「週割り」し、次月分の年会費を入会特典に充当いたします。
※オプションサービスの無料期間終了後は通常年会費に自動移行となります。解約をご希望される場合はフロントにてお手続きください。※会員プランは、月ごとに変更可(変更手数料なし)※フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※表示価格は全て税込価格となります。※法人との契約により価格等が変更となる可能性があります。

ジム・サウナ
おためし会員

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます(休憩時間・未成年を除く) ●ジム、スタジオプログラム、ロッカールームと付帯の温浴設備、ラウンジ。(温浴設備は店舗により異なります) ※プール利用をご希望の場合は、Monthlyコーポレート会員など、他のプランをご選択ください。

【ご利用開始条件】 ●最長4ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8か月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●過去6か月以内に在籍していた方は対象外になります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能)会員プランについては料金ページをご確認ください。

※2025/12/1時点 2026春_840011297138



令和8年4月から被扶養者の 収入確認方法が変わりました

令和8年4月1日より、被扶養者の認定における「収入確認の方法」が変更されました。これまででは認定対象者の過去の収入、現時点での収入または将来の収入見込みなどから、時間外労働を含めた、今後1年間の収入の見込みにより確認していました。

令和8年4月1日からは、「雇用契約書(労働条件通知書)」等の記載内容から、見込まれる年収にて確認いたします。「雇用契約書(労働条件通知書)」等に明確な規定のない時間外労働に関する賃金などは原則として年収には含まないこととなります。

※給与以外の他の収入がある方については、これまでと同様の取り扱いとなります。



改正内容・必要書類の詳細は
こちらからご確認ください
(当組合ホームページ「NEWS&TOPICS」)



組合からのお知らせ

■今夏の節電対策について(室内温度とクールビズについて)

当組合では、地球温暖化対策の一環として、軽装などによって適正な室温で快適に過ごすライフスタイル「クールビズ」を推進しています。今年もクールビズを実施いたしますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

- ・職員の服装はノーネクタイ、ノージャケット等となります。

今月の表紙

Y.Iさん

富士を彩る春の絨毯
(山梨県：河口湖町)



やわらかな春の日差しの中、澄んだ青空と芝桜の鮮やかなコントラスト。そこに佇む雪を纏った富士山。日本ならではの美しい景色に、思わず夢中でシャッターを切りました。春の彩りを感じる、お気に入りの一枚です。

東京実業健康保険組合 令和8年3月分 事業月報

	[事業所数]	2,932 件
	[被保険者数]	330,494 人
	男	157,550 人
	女	172,944 人
	[平均標準報酬月額]	341,553 円
	男	396,695 円
	女	291,319 円
	[保険料調定額]	..	11,420,574,485 円
	[支出総額]	..	13,120,300,798 円
	[法定給付]	6,472,706,700 円
	[付加給付]	128,674,700 円
	[拠出金等]	4,981,516,000 円
	[その他]	1,537,403,398 円

直営保養所 ベルビュー南熱海 メンテナンス休館および エレベーター更新工事のお知らせ

お客様に安全・安心にご利用いただくため、下記の期間メンテナンス休館およびお客様用エレベーターの更新工事を実施いたします。

ご利用の皆さまにはご不便とご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いたします。

メンテナンス休館期間

令和8年9月7日(月)～9月11日(金) 5日間

エレベーター更新工事期間

令和8年9月1日(火)～10月7日(水)

※工事期間中は、2台あるエレベーター(1・2号機)を1台ずつ更新工事するため、1台の稼働となります。



問合せ

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7月保養所空き状況(令和8年4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	29	30	31
	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	水	木	金
ベルビュー南熱海						休	休															休	休								

※5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74巻 5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。