

# 被扶養者認定について

健康保険では被保険者本人だけではなく、その家族等も一定の条件に該当すれば「被扶養者」として認定され、家族等が保険料を負担しなくても保険給付が受けられます。家族が増えたときや減ったときは、**事由発生時から5日以内に『被扶養者異動届』を勤務先の事業所を経由して**当組合に提出してください。

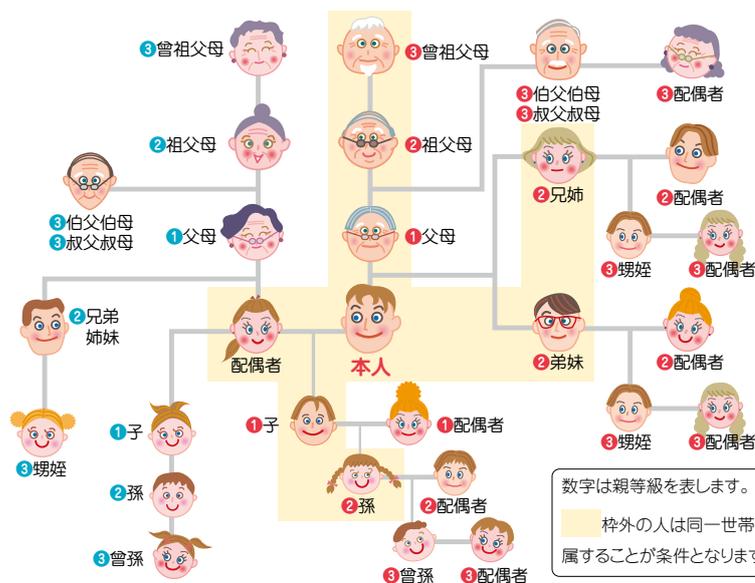


## 家族が増えたとき

結婚、出産等で新たに家族が増えたときは、主として被保険者の収入により生計維持されていて、右図のように三親等内の親族の範囲であれば被扶養者となることができます。

また、収入を確認できるものや住民票等の関係書類を添付していただく場合がありますので、手続きする前に必ず勤務先の健康保険担当者様にご相談または当組合にご確認ください。

### 被扶養者の範囲図(3親等内の親族)



### 収入基準額

- 同一世帯の場合は、年収130万円(60歳以上または障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害がある人の場合は180万円)未満で、かつ被保険者の年収の2分の1未満であること。
- 別居の場合は、年収130万円(60歳以上または障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害がある人の場合は180万円)未満で、被保険者からの仕送り額よりも少ないこと。

### 収入の範囲と年収の基本的な考え方

1 アルバイトやパートなどをしている方	<p><b>収入の範囲</b> → 支給されている給与の総額(通勤交通費等の非課税収入および賞与を含みます)</p> <p><b>年収の算出</b> → 直近の給与明細(おおむね3~6ヵ月分)から年収を算出 例:(4月:108,000円+5月:105,000円+6月:95,000円)÷3×12≒1,232,000円</p>
2 各種年金収入がある方	<p><b>収入の範囲</b> → 公的年金(厚生年金、国民年金、公務員等の共済年金、障害年金、遺族年金)、企業年金、各種の恩給など支給を受けている年金額等の総額(介護保険料や所得税等の控除前の金額となります)</p> <p><b>年収の算出</b> → 年金額改定通知書、年金振込通知書等で年収を算出</p>
3 公的保険給付を受けている方	<p><b>収入の範囲</b> → 雇用保険の失業給付、育児休業給付金、健康保険の傷病手当金・出産手当金等</p> <p><b>年収の算出</b> → 失業給付金:基本手当日額×360日、育児休業給付金:給付金(2ヵ月に1回)×6、傷病手当金・出産手当金:支給金額・支給期間を参考に年収を算出</p>
4 自営業・雑収入・その他継続的な収入がある方	<p><b>収入の範囲</b> → 農業・漁業・商業・工業等自家営業、保険の外交等自由業に基づく収入等、不動産収入(土地・家屋・駐車場等の賃貸収入等)、原稿料・印税・講演料等、利子収入(預貯金・有価証券利子等)、配当収入(株主配当等)、株式譲渡益等</p> <p><b>年収の算出</b> → 直近の所得税確定申告書(税務署提出分の控一式)を参考に収入を算出。 (所得税法上認められている経費と被扶養者認定における経費の取り扱いは異なります)</p>

### 国内居住要件

被扶養者の範囲は、日本国内に住所を有するもの、または渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められるものに限定されています。ただし、日本国内に住所を有しない場合であっても、留学や単身赴任の帯同など、日本国内に生活の基礎があると認められる場合については被扶養者として認められます。

# 家族が減ったとき

被扶養者となっているご家族が、下記のような理由等により被扶養者の認定条件から外れたときは、**事由発生後すみやかに『被扶養者異動届(削除)』に該当者の保険証を添え、勤務先の事業所を経由して**当組合へ提出してください。

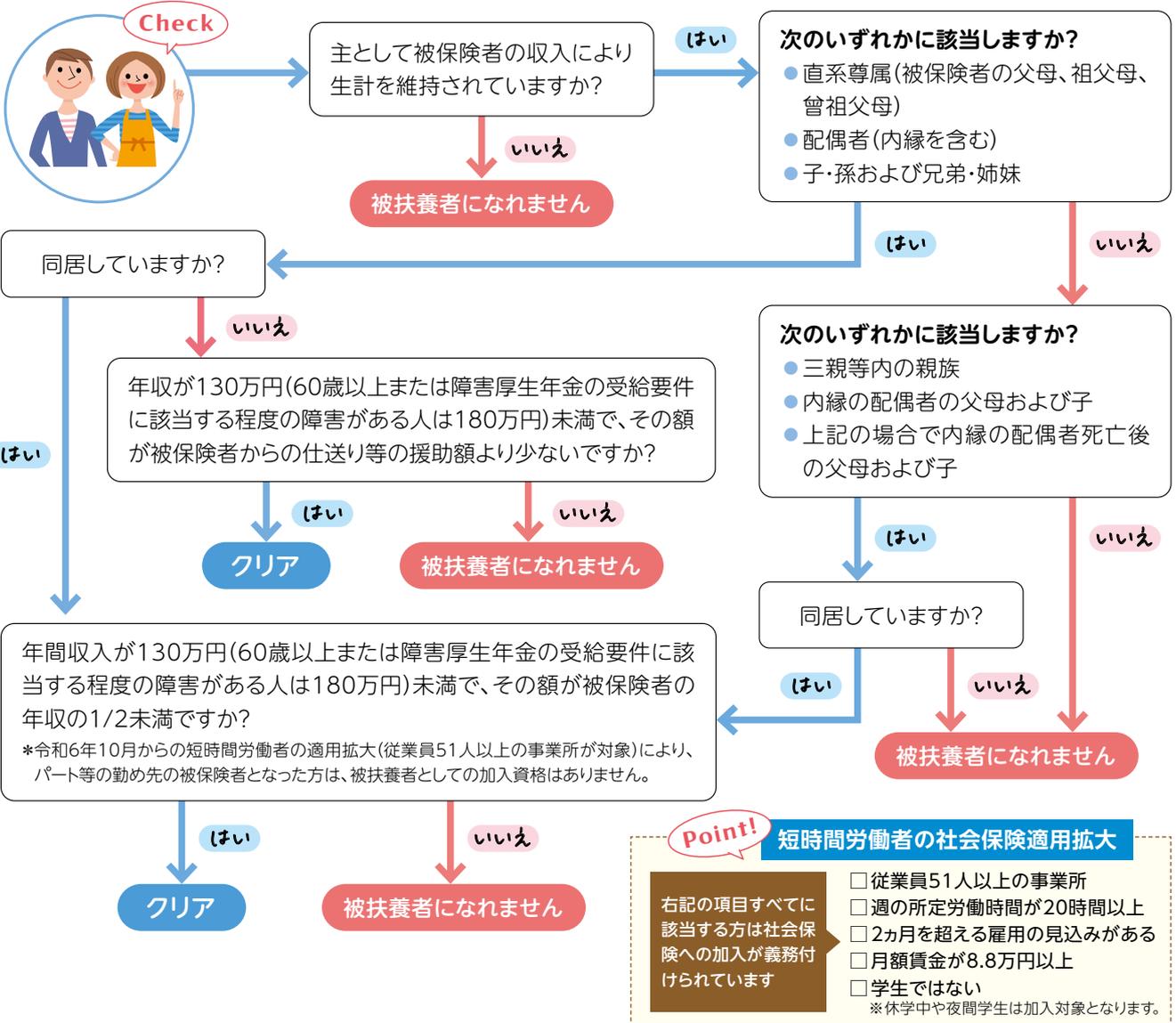
## こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職して勤務先の健康保険等の被保険者となったとき
  - 子どもが結婚して配偶者の被扶養者になったとき
  - 被保険者と離婚したとき
  - 被扶養者の年収が基準額を超えたとき
  - 同居が条件の被扶養者が別居したとき
  - 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
  - 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき
  - 後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
  - 亡くなったとき
- など

当組合の被扶養者資格を喪失した後に当組合の保険証を誤って使ってしまうと、自己負担額を除いた医療費(総医療費の7~8割)を支給した保険給付金を返還していただくことになりますのでご注意ください。

また、届出が遅れますと、健保組合が高齢者医療制度等へ支払う支援金の額に、被扶養者から削除しなければならない方の分も追加されてしまいます。さらに、本来支払う必要のない医療費も発生することになり、結果、皆さまの保険料負担の増加につながります。組合財政の健全化のため、届出はすみやかにご提出いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

## ご家族が被扶養者の認定条件をクリアしているかチェックしてみましょう



## 被扶養者認定は、当組合が総合的に判断します

被保険者の経済的扶養能力や、認定対象者の収入・生活の実態・被保険者が扶養する事情等を当組合が総合的に判断し、事実と著しくかけ離れておらず、社会通念上妥当性を欠いていないと認められる場合のみ被扶養者として認定します。

WEB

# 「資格情報のお知らせ」を 確認しましょう

令和6年12月2日より健康保険証の新規発行が廃止され、健康保険証を利用登録したマイナンバーカード（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変わります。

マイナ保険証を安心してご利用いただくために、厚生労働省の通達に基づき、当健康保険組合で登録している「資格情報（個人番号下4桁を含む）のお知らせ」をWEBにて掲載いたします。

ご自身でログイン後、自身の資格情報に誤りがないかご確認ください。



WEB  
掲載期間

令和6年10月22日(火)～令和6年12月31日(火)

対象者

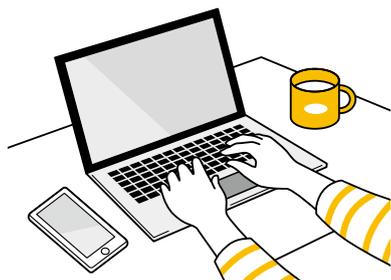
令和6年10月1日現在加入している被保険者・被扶養者

(ただし、マイナンバー登録されていない方を除く)

※令和6年10月2日以降に新規加入の被保険者および被扶養者は、後日個人番号下4桁なしのお知らせをお送りする予定となっております。

ログイン  
について

NEWS & TOPICS【健康保険】にて、令和6年10月22日より「資格情報のお知らせ」のWEB配信についてを掲載予定です。



世帯全員分をPDFで掲載いたします。

東京実業健康保険組合 HP



## ■「資格情報のお知らせ」イメージ画像

〇〇〇〇健康保険組合  
ご加入者様  
発行通番 0001111111

〒000-0000  
東京都中央区1丁目1番地1号  
〇〇ビル10階  
〇〇〇〇健康保険組合  
TEL 00-0000-0000  
保険者番号 00000000

**資格情報のお知らせと個人番号(マイナンバー)確認のお願い**

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします。  
なお、このお知らせのみでは受診できません。

令和6年10月 1日 時点

記号	0000	番号	00000000	(枝番)	00
氏名	健康 太郎				
フリガナ	ケツコウ タロウ				
負担割合	3割				
資格取得年月日	平成30年 4月10日				
保険者名	〇〇〇〇健康保険組合				

現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号(マイナンバー)は次のとおりですのでご確認ください。(12桁のうち下4桁のみ表示)  
表示されている下4桁の数字が、ご自分の個人番号(マイナンバー)の下4桁と一致していない場合は、保険者までご連絡ください。

\*\*\*\* \* 0000

マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合については、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます(スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます。)

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご活用ください。

—マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら—



右を切り取ってご利用いただくことができます  
ご自身で印刷してご利用ください  
(このお知らせのみで受診はできません)

**資格情報のお知らせ**

発行通番 0001111111 令和6年10月 1日 発行  
〇〇〇〇健康保険組合 △△支部  
保険者番号 0000000000

記号 0000 番号 00000000 (枝番) 00  
氏名 健康 太郎  
負担割合 3割

受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

以下のような場面で  
ご利用いただけます。



### 医療機関等の受診時に!

医療機関等にカードリーダーがない場合、不具合でカードリーダーが使えない場合、「マイナンバーカード」と「資格情報のお知らせ」を併せて提示することによって保険診療が受けられます。

※「資格情報のお知らせ」は必ずご自身で印刷し、「マイナンバーカード」と携帯してください。

### 健康保険組合へ 申請等を行うときに!

健康保険組合への各種申請等には保険証の記号・番号の記載が必要です。保険証廃止後も「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。

切り取って  
マイナンバーカードとセットで  
携帯いただけます。

※令和7年12月1日までは従来の保険証も利用できます。

マイナポータルでは  
登録されているご自身の保険証情報を確認することができます。

「わたしの情報」/「医療保険の資格情報」で、登録されている情報を確認できます。

「医療保険の資格情報」をスマートフォンに保存できます。

医療機関受診時などに、ICチップの破損などでマイナ保険証の読み取りができない場合には、「医療保険の資格情報」をPDFファイルで保存した画面をマイナ保険証とセットで受付窓口で提示することで、受診が可能です。なお、PDFファイルのみでの受診はできませんのでご注意ください。

マイナポータル



問合せ

本 部 適用課 TEL03-3663-1361(代) 城西支部 適用係 TEL03-3342-8821(代)  
城南支部 適用係 TEL03-5537-2400(代) 城北支部 適用係 TEL03-3980-1501(代)

# インフルエンザは **予防接種** で対策

～流行前に早めの予防接種が有効です～

毎年秋冬に1,000万人以上がかかると言われているインフルエンザ。最近ではインフルエンザの流行が例年より早まる傾向が見られます。

予防接種を受けると、インフルエンザの発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。ワクチンの効果が持続する期間は限定的なので、毎年受けましょう。

\*感染を100%予防するものではありません。

## こんな人にとくにすすめ

### 高齢者



肺炎の原因となる肺炎球菌のワクチンも併せて接種すると安心です。

### 持病のある方



慢性呼吸器疾患、  
心血管系疾患、  
腎疾患、  
肝疾患、  
血液疾患、  
糖尿病 など



## 子どもの

## カゼ・インフルエンザには

## 要注意

### 市販の薬を服用するとき

15歳未満の子どもが発熱して市販の解熱剤を服用するときは、アセトアミノフェン系の「小児用」と明記されたものを使用してください。大人用を服用すると、急性脳炎をおこす危険があります。薬局等では、子どもの年齢と症状を薬剤師に伝えて相談しましょう。



### インフルエンザにかかったとき

突然の高熱(38℃以上)、全身倦怠感、筋肉痛や関節痛などの症状が見られたときは、インフルエンザの可能性があるので、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。抗インフルエンザウイルス薬は、発症後48時間以内の使用が効果的です。感染力が強いので、周りの人にうつさないよう、マスクをして行きましょう。インフルエンザを発症した場合の学校の出席停止期間は、発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでとなっています。



詳しくは厚生労働省のインフルエンザ対策ページをご覧ください。  
<https://www.mhlw.go.jp/>



# インフルエンザ予防接種のご案内

当組合では、インフルエンザの感染防止や発症した際の重症化を防ぐ目的としてインフルエンザ予防接種の一部補助を下記のとおり実施いたしますのでご利用ください。

**対象者** 当組合の被保険者および被扶養者(接種当日に保険資格のある方)

※市区町村から補助を受ける場合は対象外となります。

**補助金額** 年度内一回限り1,000円

※(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(以下「東振協」という。)の契約医療機関をご利用の場合のみ費用補助の対象となります。接種時に**利用券がない場合は、補助を受けることができません。**

※2回接種を推奨されている方でも、補助は1回限りです。



## 実施方法

### 「院内」予防接種

東振協の契約医療機関で個々に実施する方法

### 「集合」予防接種

東振協が都内および近郊に開催日、会場を指定して実施する方法  
※中学生以下はご利用できません。

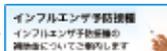
### 「出張」予防接種

事業所へ医療スタッフが訪問する方法

## 予約方法

東振協のホームページ[<https://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html>]または当組合ホームページ内の**参考リンク:インフルエンザ予防接種の健保組合共同事業のご案内(東振協)**よりアクセスし、院内・出張予防接種契約医療機関または集合予防接種会場を選択し電話予約してください。

なお、予約の際は「東振協インフルエンザ予防接種」とお申し出ください。



## 利用方法および自己負担金額支払い方法

健康保険証を準備のうえ、東振協のホームページより「インフルエンザ予防接種利用券(院内・集合予防接種用)」(以下、「利用券」という。)に必要事項を入力し利用券を出力してください。

接種当日に契約医療機関の窓口で**利用券と健康保険証等**を提示してください。また、接種後は自己負担金額から組合補助1,000円を差し引いた額をお支払いください。

東振協のホームページよりインフルエンザ予防接種利用申込書と申込者名簿に必要事項を入力のうえ、出力後、医療機関へFAX等でお申込みください。なお、自己負担金額の支払方法については予約時にご確認ください。

## 申込期間

令和6年9月～令和7年3月

令和6年9月～令和6年12月

令和6年9月～令和7年3月

## 接種期間

令和6年10月～令和7年3月

令和6年11月～令和6年12月  
上記期間中の原則、土日祝日

令和6年10月～令和7年3月

### 出張予防接種のメリットについて

各契約医療機関が設定する訪問対象人数を超える希望者がいる場合、事業所へ医療スタッフが訪問し、インフルエンザ予防接種を受けることができます。また、予防接種を受けた方の把握ができ、自己負担金の一括支払が可能ですので、ぜひ出張予防接種のご利用をご検討ください。

※各契約医療機関の訪問対象人数については、東振協ホームページ「インフルエンザ予防接種」から院内・出張予防接種契約医療機関をご覧ください。

▶東振協ホームページ  
<https://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html>

問合せ

東京実業健康保険組合 健康管理課 TEL 03-3663-1361(代)



# 今年も受けよう! 特定健診

当組合では、生活習慣病予防のため、  
40歳から74歳までの**被扶養者**と**任意継続被保険者**の方を対象に特定健診受診券を送付しています。  
特定健診は生活習慣病の予防に役立つのはもちろんのこと、  
日頃のライフスタイルを見直すきっかけにもなります。  
ご家族の中でまだ受診されていない方がいらっしゃいましたら、早めの受診をお願いいたします。

## 当組合が実施している特定健診

① 特定健診「集合契約Aタイプ」  
【健保連の契約健診(医療)機関】

② 特定健診「E区分」  
【東振協の契約健診(医療)機関】

③ 特定健診の検査項目を含む  
各種健診

●生活習慣病予防健診  
【B区分、D1区分、D2区分】

●婦人生活習慣病予防健診 <会場型>  
【C1区分、C3区分】  
※今年度の婦人生活習慣病予防健診<会場型>の  
申込受付は終了いたしました。

●総合健診(日帰り人間ドック)  
【東実総合健診センター、契約施設】

当組合が実施する健康診断は1年度(4月から翌年3月末日まで)1回の受診です \*重複受診にご注意ください。

## 受診方法

① 特定健診「集合契約Aタイプ」

すでに送付している「特定健診のご案内」に掲載の契約健診(医療)機関から受診を希望する機関を選び、直接予約してください。受診当日は「受診券」・「健康保険証等」を持参し、特定健診を受診してください。  
※自己負担額は、1,500円です。 ※受診券の有効期限は令和7年3月31日までとなります。

※特定健診のご案内に掲載の契約健診(医療)機関以外をご希望の場合は当組合ホームページで検索できます。  
<https://www.tojitsu-kenpo.or.jp/UploadedFiles/kenporentokutei.pdf>

② 特定健診「E区分」

③ 特定健診の検査項目を含む各種健診

当組合のホームページをご覧くださいか、  
健康管理課までお問合せください。



健康保険組合には、国から特定健診の実施と実施率の報告が義務付けられております。パート先など、当組合が実施す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、「健診結果表」のコピーと特定健診「質問票」を健康管理課へ提出くださいますようお願いいたします。 ※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。

ご協力  
ください



★詳細は、組合ホームページをご覧ください。

NEWS&TOPICS「健診関係」→【今年も受けよう特定健診】



問合せ  
提出先

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



Download



# 生活習慣の改善をサポートします! 「特定保健指導」



健康診断を受診した40歳～74歳の方を対象に、受診した健診の特定健診部分の健康診断結果を階層化し、メタボリックシンドロームと判定された方へ特定保健指導のご案内をしています。

ご案内の方法は受診した健康診断の種類により異なります。

健診の種類*	ご案内方法
<p>▶生活習慣病予防健診 (B・C1・C3・D1・D2区分)</p> <p>▶特定健診 (E区分)</p> <p>▶総合健診(日帰り人間ドック) (契約施設) ※特定保健指導未契約健診(医療)機関</p>	<p>健診受診後、当組合より指導対象者に事業所を通じて、ご案内いたします。 保健指導申込後、指導対象者へ「生活習慣振り返りシート」を送付いたします。</p>
<p>▶総合健診(日帰り人間ドック) (契約施設) ※特定保健指導契約健診(医療)機関</p>	<p>指導対象者には、受診当日もしくは後日、契約健診(医療)機関よりご案内いたします。</p>
<p>▶総合健診(日帰り人間ドック) (東実総合健診センター)</p>	<p>指導対象者には、受診当日、医師と面談後にご案内いたします。 ※受診当日に保健指導を受けられます。また、受診当日に保健指導を受けることができない方や、オンラインでの保健指導をご希望の方には、別途お申し込みのご案内をしています。</p>
<p>▶特定健診 集合契約Aタイプ</p>	<p>健診受診後、当組合より指導対象者にご案内いたします。 (保健指導を受ける際に必要な利用券が同封されています)</p>

\*「健診の種類」の詳細は、当組合ホームページ【各種健診】をご覧ください。



上記のとおりご案内しておりますので  
ご自身の健康維持、生活習慣改善のためにも  
ぜひ、ご利用ください。



# 「健診結果に関する 重要なお知らせ」について

健康診断受診者のうち「血圧」「脂質」「血糖」の検査数値で、より重症度の高い方を対象として日本人間ドック学会で公開している「要精密検査・治療」の判定基準値をひとつでも超え、生活習慣病対象疾病の通院歴がない30歳以上の被保険者および被扶養者の方を対象に、当組合より医療機関への受診を促す受診勧奨通知を送付いたします。お手元に通知が届いた方は、生活習慣病が強く疑われる状態にあります。生活習慣病の多くは、発病してもかなり進行するまで自覚症状がほとんど現れないという共通点があります。そのため、生活習慣病のリスクがあっても放置してしまう方が少なくありません。生活習慣病へ進行する前に、医療機関で適切な治療を受けましょう。



あなたの健診結果には、「医師の治療の必要がある」項目がありました。

1 2 3 4 5 6

当健康保険組合では、健診の結果、医療機関の受診が必要と判断された方へ「健診結果通知」を送付いたします。この通知が届いた方は、生活習慣病が強く疑われる状態にあります。生活習慣病の多くは、発病してもかなり進行するまで自覚症状がほとんど現れないという共通点があります。そのため、生活習慣病のリスクがあっても放置してしまう方が少なくありません。生活習慣病へ進行する前に、医療機関で適切な治療を受けましょう。



あなたの健診結果をもう一度確認しましょう。  
【あなたの過去の健診結果】

125	6.5	126	77	206	42	134
120以上	5.5以上	100以上	100以上	600以上	35未満	100以上

あなたの検査結果に基準値以上の項目があります。状態を改善することにより、重症化する可能性がありますので、一日も早く、医療機関(内科)を受診してください。

TOPICS 糖尿病で血管がポロポロに!?

糖尿病とは? 糖尿病は、血糖値が高くなる病気です。血糖値が高くなることで、血管がポロポロと壊れていきます。糖尿病は、目や腎臓、神経などにダメージを与えます。糖尿病は、脳卒中や心筋梗塞の原因にもなります。糖尿病は、失明や四肢切断の原因にもなります。

## ⚠️ 生活習慣病は、知らないうちに悪くなっていく怖い病気です!

この期間は病気が進行していても自覚症状がないことが多く、放置しがちです

合併症に進行すると仕事や人生設計に大きな影響がでます

- 不眠
- 喫煙
- 食べ過ぎ
- 肥満
- 運動不足

数値の異常が現れ始める  
メタボリックシンドローム



- 高血圧
- 耐糖能異常
- 脂質高値

生活習慣病

- 高血圧症
- 糖尿病
- 脂質代謝異常症

合併症に進行

- 動脈硬化
- 小血管障害  
目や腎臓
- 神経障害

重症化した段階

- 脳血管疾患  
脳卒中
- 心血管疾患  
心筋梗塞
- 腎症  
人工透析
- 失明  
四肢切断

令和  
6年度

ふれあい健康事業推進協議会主催

# オンライン型「介護教室・健康教室」のお知らせ

当組合では、オンライン型「介護教室・健康教室」を他の健保組合と共同で開催しております。内容は下記のとおりとなります。皆さま、お気軽にお申込みください。



**視聴期間** 令和6年10月から令和7年3月

**費用** 無料

**申込期限** 令和7年3月7日(金)まで

★詳細は、組合ホームページをご覧ください。

NEWS&TOPICS「イベント」

→【ふれあい健康事業推進協議会主催 令和6年度オンライン型「介護教室・健康教室」のお知らせ】



開講講座	コース・カリキュラム	受講時間
介護教室	<b>介護準備学(お金)コース</b> (2024年リニューアル) ～介護のパターンと心構え、大事なものを守るためのお金の話～	180分
	<b>介護準備学(ストレス)コース</b> (2024年リニューアル) ～介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用～	
	<b>介護準備学(相続)コース</b> (2024年リニューアル) ～今から考えておきたい「介護とその後」への備え 相続に向けた準備学～	90分
	<b>介護準備学(介護と仕事の両立)コース</b> (2024年10月リリース) ～貴方の大切な人生のための介護と仕事の両立～	180分
	<b>認知症介護コース</b> ～認知症フレンドリー講座～	90分
健康教室	<b>女性のための健康①コース</b> (2024年10月リリース) ～ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー～	90分
	<b>女性のための健康②コース</b> (2024年10月リリース) ～40歳代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー～	
	<b>睡眠コース</b> (2024年10月リリース) ～眠りのチカラ：睡眠の正しい理解と対策～	
	<b>肩こり・腰痛・膝痛予防コース</b> ～肩こり・腰痛・膝痛予防～	
	<b>がん対策コース</b> (2024年10月リリース) ～がんと正しく向き合う心構え～	

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



Download



# スキー・スノーボード教室に 参加しよう

まもなく  
シーズン到来



開催期間	令和7年1月24日(金)～1月26日(日) 2泊3日
開催場所	<b>ニュー・グリーンピア津南スキー場</b> ● 宿泊 ニュー・グリーンピア津南 新潟県中魚沼郡津南町秋成12300 <a href="https://www.new-greenpia.com">https://www.new-greenpia.com</a>
募集人数	150名
参加資格	<b>組合員(当組合の被保険者および満5歳以上の被扶養者)</b> ＊スキー・スノーボード教室に参加される方に限ります。
参加費	● 大人(中学生以上) 1名 18,000円(税込) ● 子ども(満5歳以上小学生以下) 1名 10,000円(税込) <b>【宿泊費、食事(朝食2回・夕食2回)、リフト2日券、スキー・スノーボード教室受講料が含まれます。】</b>
申込方法	● <b>WEB申込みの方</b> 11月11日(月)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。 ● <b>FAXまたは郵送で申込みの方</b> 11月11日(月)(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し、当選された方にのみ11月25日(月)に参加決定通知等を送付いたします。

## 日程

1月24日(金)	8:30～	宿泊施設フロントにて受付 リフト2日券配布(自由滑走)
	15:00～	チェックイン開始
	17:30～20:00	各自夕食
1月25日(土)	7:30～ 9:00	各自朝食
	10:00～12:00	スキー・スノーボード教室
	12:00～13:00	各自昼食(自己負担)・休憩
	13:30～15:30	スキー・スノーボード教室
1月26日(日)	17:30～20:00	各自夕食
	7:30～	各自朝食 ※10:00までに各自チェックアウト・自由解散(追加飲食代等はチェックアウト時に各自ご精算ください。)



★詳細は、組合ホームページをご覧ください。

NEWS&TOPICS「イベント」→【まもなくシーズン到来!!スキー・スノーボード教室に参加しよう】



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  
TEL03-3663-1361(代) FAX03-3663-1510



診療所歯科 からのお知らせ

# ホワイトニング

輝く白い歯で  
最高の笑顔を...



当組合診療所歯科では、従来の虫歯や歯周病の治療に加え、通常の治療に“美”をプラスした審美歯科治療を行っております。透明感のある白い歯で、今よりもっとステキな笑顔を手に入れてみませんか？  
無料相談も行っておりますので、お気軽にご連絡ください。

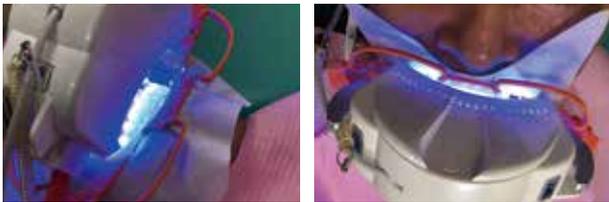
2種類の「ホワイトニング」をご用意しています

## 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時間半から2時間程度です。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	<b>24,000円</b>	36,000円	<b>40,000円</b> ~60,000円 程度
	両顎(2回目)	<b>15,000円</b>	20,000円	

自分の歯形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	<b>18,000円</b>	24,000円	<b>27,000円</b> ~50,000円 程度
	両顎(2回目)	<b>12,000円</b>	18,000円	

※(2回目)とは1年以内に再度行う場合です。



## 高圧蒸気滅菌器 バキューレーブ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。

審美治療も行っています

## 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つけ、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
	<b>1,500円</b>	2,000円	<b>5,000円</b> ~6,000円

問合せ  
ご予約

東実健保組合診療所 〒103-8465 東京都中央区東日本橋3-10-4 東実健保会館2階  
受付時間 9:00~16:30 TEL 03-3669-3866 (直通) FAX 03-5651-1727





今だから、**しっかり節約** ジェネリック!



## 令和6年10月からの 医薬品の自己負担の新たな仕組み

- 後発医薬品(ジェネリック医薬品)があるお薬で、**先発医薬品の処方を希望される場合は、特別の料金をお支払いいただきます。**
- この機会に、**後発医薬品の積極的な利用**をお願いいたします。

- 後発医薬品は、先発医薬品と有効成分が同じで、同じように使っていただけるお薬です。
- 先発医薬品と後発医薬品の薬価の差額の4分の1相当を、特別の料金として、医療保険の患者負担と合わせてお支払いいただきます。
- 先発医薬品を処方・調剤する医療上の必要があると認められる場合等は、特別の料金は要りません。

### 新たな仕組みについて

特別の料金の対象となる  
医薬品の一覧などはこちらへ



### 後発医薬品について

後発医薬品（ジェネリック医薬品）  
に関する基本的なこと



※ QRコードから厚生労働省HPの関連ページにアクセスできます。

将来にわたり国民皆保険を守るため  
皆さまのご理解とご協力をお願いいたします

# 施術内容等の照会について ご協力をお願いします



当組合では療養費適正化の一環として、整骨院・接骨院からの請求が適正に行われているか、柔道整復療養費の請求内容(ケガの原因や施術内容など)について、組合員の皆さまへ文書にて照会をさせていただいております。

照会文書が届きましたら、内容をご確認いただき、必ずご自身でご回答くださいますようお願いいたします。(照会文書は業務委託をしている(株)大正オーディットが発送いたします)

また、回答内容によっては電話によるお問合せをさせていただく場合がありますので、ご協力をお願いいたします。

なお、回答内容に関しては、柔道整復療養費の適正化に係る業務に限定して使用するとともに、個人情報の安全管理については、個人情報保護法に基づき適正に取扱ってまいります。

【受取人】

\_\_\_\_\_様

整理 NO.

発行 令和 年 月

東京実業健康保険組合

受託 株式会社大正オーディット  
会社 健康保険事務センター  
158-6094  
東京都中央区玉川 2-21-1  
二子五洲ライズ・オフィス7F  
TEL 03-6805-6281

**整骨院・接骨院の保険診療についての受診照会**

あなた様やご家族様が整・接骨院で受けられた施術について、下記の事項を照会させていただきます。お手数ですが、**太線の枠内**についておわかりになる範囲でご記入のうえ、\_\_\_\_月\_\_\_\_日までに必ずご返送くださいますようお願い申し上げます。なお、この照会は健康保険法第59条の規定に基づいて行うものであり、アンケートではございません。

<p>【個人情報取り扱いに関して】</p> <p>1. この照会状は、被保険者並びにご家族の皆様との関係に関する照会であることをご認識いただき、またその回答が個人情報保護法による情報主体から直接収集するケースであることをご理解いただいたうえでご回答くださいますようお願いいたします。</p> <p>2. この受診照会により知り得た個人情報は、療養費支給申請書の作成や取組等および健康保険の事務処理に限定して使用し、他の目的には一切使用いたしません。</p> <p>【照会先】東京実業健康保険組合 【業務委託先】株式会社大正オーディット 健康保険事務センター 個人情報保護担当</p>	<p>《記入日、氏名、連絡先をご記入ください。》</p> <p>令和 年 月 日</p> <p>(フリガナ) 受診者本人 または保護者名</p> <p><small>※受診者が未成年の場合は保護者にご記入ください。</small></p> <p>連絡先 内容確認の為、後日お電話にてお問い合わせさせていただきますので、平日昼間に連絡可能な電話番号をご記入ください。</p> <p>・携帯電話(_____) _____</p> <p>・勤務先(_____) _____</p> <p>・自宅(_____) _____</p>
---	---

《療養費支給申請書の記載事項についてご確認ください》

下表の受診者確認欄(太線枠内)にチェック  をして、記載事項が相違する場合には正しい内容をご記入ください。

		受診者確認欄
	チェック欄	相違の場合正しい内容を記入
保険証記号・番号	<input type="checkbox"/>	
受診者名	<input type="checkbox"/>	
整骨院・接骨院、又は柔道整復師名	<input type="checkbox"/>	
受診月または申請月	令和 年 月	
受診日数	日	
健康保険での自己負担額	円	
健康保険組合への請求金額	円	

《下記照会事項についてご回答ください》

1. 受診された原因について、該当項目にチェック  および○をしてください。

けが / 捻挫・打撲・挫傷(肉離れ)・骨折・不全骨折・脱臼・寝違え・ぎっくり腰

\* 負傷日はいつですか【 年 月 日】

\* どこで何をしていた時でしたか( )

\* 以下の該当項目にチェック  をしてください。

プライベートのけが  通勤途中のけが  業務中のけが……労災申請  有 ・  無

交通事故のけが【事故日 年 月 日】…健康への届出  した ・  していない

けがが以外 / 筋肉疲労・肩こり・五十肩・頸椎症・慢性腰痛・椎間板ヘルニア・関節炎・神経痛・リウマチ・原因不明その他( )

\* 通院の理由はなんですか( )

皆さまの大切な保険料です。  
健康保険の適正な運営のために、  
ご協力をお願いいたします。



問合せ

本 部 給付課 TEL03-3663-1361(代) 城西支部 給付係 TEL03-3342-8821(代)  
城南支部 給付係 TEL03-5537-2400(代) 城北支部 給付係 TEL03-3980-1501(代)

# 豚肉と残り野菜の重ね蒸し



1人分 ●カロリー：328kcal  
●塩分：0.3g

残り野菜の栄養をいただき！  
レンジで簡単、  
素材の美味しさ際立つレシピです

詳しい作り方は  
こちら！



## 材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り)	150g
白菜	4枚
にんじん	1/3本(50g)
小松菜	2株(80g)
まいたけ	1袋(100g)
エリンギ	1本
<b>A</b> 和風だし汁	300ml
酒	大さじ1
小ねぎ	適量
白ごま	適宜

## 作り方

- 1 豚バラ肉は食べやすいサイズに切り、白菜はザク切り、小松菜は根元を落として4cmの長さに切り、にんじんは皮つきのまま細切りにする。まいたけは手でほぐし、エリンギは半分の長さに切ってから薄切りにする。
- 2 深めの耐熱容器に、豚バラ肉と野菜をそれぞれ交互に重ねる **Point①**。
- 3 2に**A**を回しかけてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で8分加熱する。加熱が足りない場合は追加で1分ずつ加熱する **Point②**。
- 4 器に盛り付け、最後に小口切りにした小ねぎと白ごまをかける。

\*野菜を重ねる順番はお好みで構いません。  
\*シンプルな味付けですが、豚バラ肉と野菜の旨味だけで美味しく仕上がります。ポン酢や柚子こしょうなどをかけてもよいでしょう。

ヘルシー  
&  
優しい  
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影  
料理研究家・栄養士 今別府紘行  
今別府靖子

## 食材×栄養 ●小松菜

小松菜は、鉄分やビタミンCを多く含み、カルシウム含有率はほうれん草の3倍以上。アクが少なく、下処理なしで時短調理できることもポイントです。

\* \* \*



材料



**Point①** 豚バラ肉を1枚1枚重ならないように野菜と交互にすることで、くっつかずに食べやすくなり、また、豚肉の味が全体に行き渡ります。



**Point②** 電子レンジ調理だけで完成するので簡単です。

## 美味しくムダなく

- 残り野菜を活用することで食品ロス削減につながります。
- 野菜やきのこは、鍋料理で余った春菊や長ネギ、えのきなどでも美味しく作れます。