

令和7年度の 収入支出予算が決定しました

去る、2月19日（水）に開催されました第174回組合会において、令和7年度の収入支出予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

【予算の概要】

令和7年度予算の収入面においては、被保険者数および平均標準報酬月額増加・増収を見込んでおり、前年度に比べ36億13百万円を増額し計上しております。

支出面においては、ここ数年の保険給付費の大きな伸びは縮小傾向ではありますが、月によって保険給付費の差が大きく、見通しが難しい状況であり、また、納付金は団塊世代の方々の後期高齢者への移行等により確実に増加しています。

結果として、報酬も伸びてはおりますが支出を大きく上回る状況には至っておらず、前年度からの繰越金を繰り入れたとしても経常収支差引額では、66億13百万円の赤字予算となっております。

■予算基礎数値

被保険者数	325,000名
平均標準報酬月額	330,000円
健康保険料率	100% (調整保険料率1.30%を含む)
介護保険料率	15.8%

健康保険料

収入

健康保険収入 1,410億8,116万9千円

前年度比で36億1,333万7千円の増額を見込む

- 被保険者数を前年度に比べ4,000名増の325,000名で設定。
- 平均標準報酬月額は、前年度に比べ5,000円増の330,000円で設定。

支出

保険給付費 812億9,192万5千円

納付金 594億8,125万円

保健事業費 53億8,346万円

- 保険給付費は、過去の平均伸び率及び直近の医療費の動向を基礎に算出し、前年度に比べ、3億75百万円増額し計上。

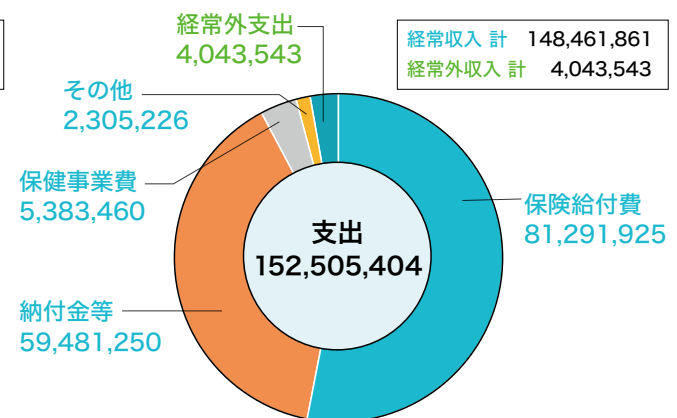
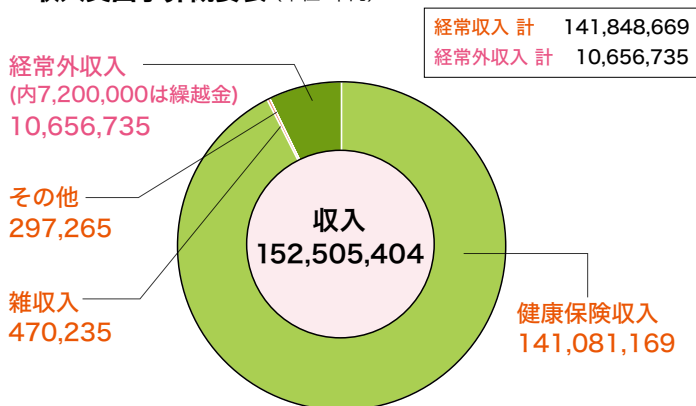
- 納付金の、「前期高齢者納付金」は、前年度に比べ5億60百万円減額し計上。

これは、団塊世代の方が全て後期高齢者に移行したこと等により、当組合における前期高齢者の加入者調整率が低下したため、負担が減少したものであり、「後期高齢者支援金」については、前年度に比べ18億89百万円増額し計上。

- 保健事業費は、直営保養所である、鎌倉保養所（かまくら味彩館）・熱海保養所（サンライズ熱海）および東実体育センターの廃止に伴い、前年度に比べ2億12百万円減額し計上。

今後においても、各保険者に対し特定健康診査、特定保健指導の実施率向上が求められることから、当組合においても「第4期特定健康診査等実施計画」に基づき、令和11年度における実施率目標に向けて、受診率・実施率の向上に取り組みまいります。

■収入支出予算概要表（単位：千円）



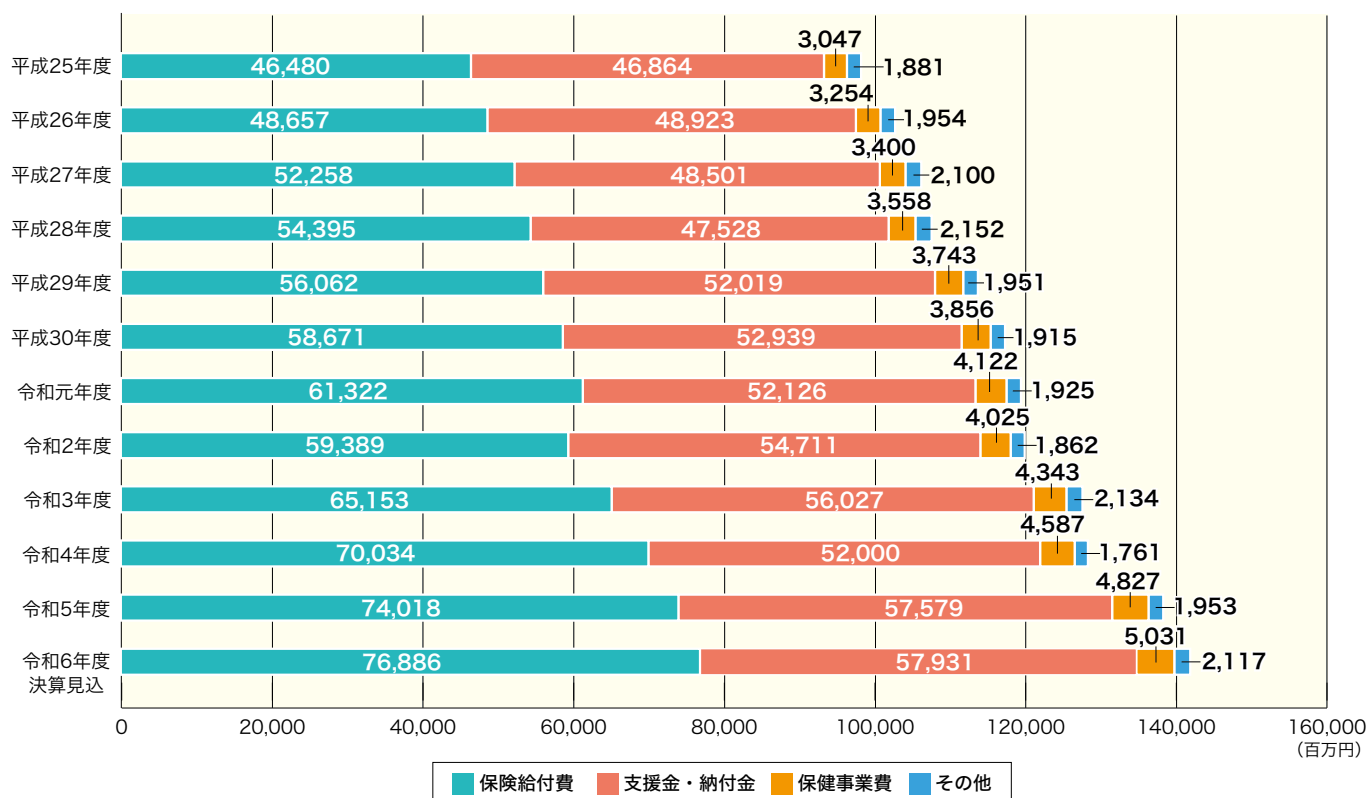
介護保険料

介護保険は収入支出ともに、141億2,016万9千円

- 被保険者数の増加等により、前年度に比べ4億3百万円の増額を見込む。

- 介護保険料率については、介護準備積立金から繰り入れることで、介護納付金を賄える見込みであることから、介護保険料率を千分の18.2から千分の15.8への引き下げとなります。

経常支出内訳の年度比較



ポイント解説

健康保険

財政悪化の原因 / 納付金ってなに？

健康保険組合は、被保険者と事業主が納める保険料をもとに、加入者の医療費を給付し、健診などの事業を行っています。加えて、高齢者の医療費のための納付金を国へ拠出することが義務づけられており、この納付金は健康保険組合の財政に大きな負担となっています。

①

ポイント解説

納付金は、65歳以上の高齢者の医療費のために健康保険組合が国へ拠出するものです。

②

ポイント解説

納付金が保険料の半分以上を占める健康保険組合もあり、財政悪化の原因となっています。

納付金は高齢者医療費への拠出金

健康保険組合は、国へ高齢者の医療費のための拠出金(＝納付金)を納めることが義務づけられています。

65歳以上の高齢者1人当たりの医療費は年間約78万円で、65歳未満の1人当たり医療費約21万円のおよそ4倍にもなります(厚生労働省「令和4年度国民医療費の概況」より)。高齢者の医療費のうち、自己負担割合は70～74歳が2～3割、75歳以上が1～3割で、それ以外は健康保険組合などからの納付金と公費と高齢者の保険料で賄われています。

納付金の主なもの

- 前期高齢者納付金
65～74歳までの前期高齢者の医療費のための納付金。
- 後期高齢者支援金
75歳以上の後期高齢者の医療費のための納付金。



医療費支払いの仕組みについて



マイナ保険証・健康保険証等を提示して医療機関を受診したときは、受診者は健康保険法で定められている自己負担額(医療費の2～3割)を窓口で支払います。残りの医療費(7～8割)については、医療機関が社会保険診療報酬支払基金(以下、支払基金)を経由して、健康保険組合に請求します。健康保険組合は、支払基金を通じて、医療機関に医療費の支払いをしています。

このため、健康保険組合に医療費が請求されるのは、診療月からおおよそ2ヵ月後となり、被保険者に保険給付金(高額療養費や付加金)が支給される時期は、診療月の3ヵ月後以降に行われます。

医療費の仕組み



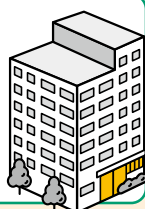
被保険者 被扶養者

保険料の
支払い

給付金の
支払い

健康保険組合

医療費の請求内容が適切かどうかを確認したうえで支払う



マイナンバーカードは、受付・支払などの手続きが円滑になります！



マイナンバーカードで
受付

マイナ保険証・健康保険証の提示・
自己負担分の支払い

診療

医療機関

診療にかかった
費用を請求する

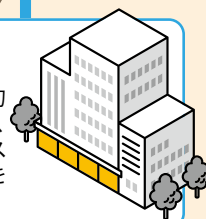


医療費の
請求

医療費の
支払い

支払基金

医師の診療が適切
かどうかを審査し、
記載に漏れやミス
がないかを点検を
する



医療費の支払い

医療費の請求

マイナンバーカードをご利用ください！

受付の自動化で時短！医療情報の共有化でより良い医療が受けられます！

カードリーダーの種類や画面表示は複数あり、医療機関・薬局により異なります。

1

窓口で設置されたカードリーダーにマイナンバーカードを置く。

※カバーがついている場合は外す。



2

顔認証または暗証番号(4ケタ)による認証を選択し、本人確認を行う。



3

過去の医療情報等(手術情報、診療・お薬情報、健診情報)を提供することに同意するかを選択する。



- 「全て同意する」で、過去の手術情報と診療・お薬情報、健診情報(40歳以上)のすべてについて、まとめて同意できます。
- それぞれ別に(同意する・しない)を選択する場合は、「個別に同意する」を選択します。

4

カードを取り出す



受付はとっても簡単！

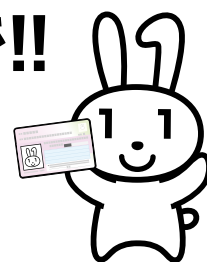


健康保険証の新規・再発行は行われません

医療機関等の受診はマイナ保険証で!!

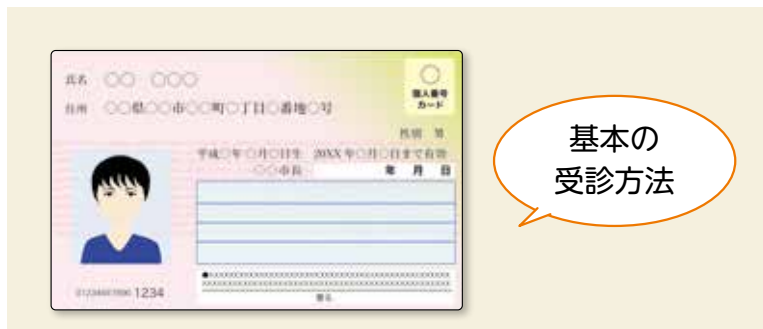
令和6年12月2日以降、従来の健康保険証は廃止となり、新規・再発行は行われず、マイナ保険証(健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード)での受診が原則となりました。

まだ、マイナンバーカードの保険証利用登録をしていない方、マイナンバーカードを作っていない方は、早めに手続きを行いましょう。



医療機関等の受診方法

① マイナ保険証



② マイナンバーカード+資格情報のお知らせ(またはマイナポータル)の資格情報



+



<資格情報のお知らせ>

マイナンバーの登録完了をお知らせし、ご自身の健康保険の資格等の情報を表示したものです。

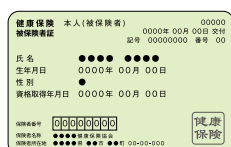
<マイナポータル)の資格情報>

マイナポータルは行政が運営するオンラインサービスで、アプリをダウンロードすると、健康保険の資格情報を確認することができます。

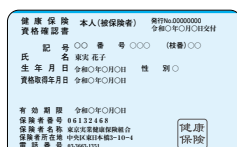
マイナポータルはこちら



③ 保険証 または 資格確認書



または



<保険証>

お手元の保険証は経過措置として令和7年12月1日までは使用可能です。

<資格確認書>

マイナ保険証をお持ちでない方などに交付します。

マイナ保険証の利用登録は簡単です!

まだマイナンバーカードの保険証利用登録をしていない人は、すみやかに登録をしてください。

セブン銀行ATMで
マイナンバーカードと
マイナンバー取得時に
登録した暗証番号(数字4桁)が必要です



医療機関・薬局の
顔認証付き
カードリーダーで
マイナンバーカードが
必要です



スマホで専用サイトから
マイナンバーカードとマイナンバー取得時に登録した暗証番号(数字4桁)、マイナポータルアプリのダウンロードが必要です



マイナンバーカードを
持っていない方は
右記から申請をしてください。

- 「マイナンバーカード交付申請書」(自治体から送付されたもの、ダウンロードもできます)を郵送
- オンライン(スマホやPC)
- まちなかの証明写真機

詳しくは
マイナンバーカード
総合サイトへ➡



令和
7年度

保健事業

について

健康管理事業

生活習慣病予防健診「B区分」契約オプション検査 の年齢制限見直しについて

当組合の生活習慣病予防健診「B区分」の契約オプション検査である「子宮頸部検査(細胞診)」については、30歳以上の女性被保険者に制限しているところですが、近年、20歳以上の子宮頸がんの罹患率が増加傾向にあることが報告されていることから、早期発見・早期治療を目的に**当該オプション年齢を「20歳以上」に引き下げます。**



「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

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ドック学会で公開している「要精密検査・要治療」の判定基準値をひとつでも超え、かつ、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を対象に、医療機関等に受診していただくための受診勧奨通知を送付いたします。

「特定健診未受診の方への受診勧奨」を実施いたします

特定健診の受診率向上を目的に、令和7年度の特定健診を令和7年10月末日時点において受診していない40歳以上の被扶養者を対象に、年度内に特定健診を受診していただくための受診勧奨通知を送付いたします。

喫煙者に対する「禁煙サポート」事業を実施いたします

様々な健康被害が報告・周知されている中、「禁煙サポート」事業を実施することにより、組合員の健康保持増進を図り、将来にわたる医療費の節減を目的に「**ノンスモ禁煙サポート**」を継続して実施いたします。

タバコのない生活を体験し、卒煙にチャレンジできます。
無料でご利用いただけますので、ぜひお申込みください。



健康情報ポータルサイト「PepUp」

組合員を対象に健康情報ポータルサイト「**PepUp**」を実施しております。スマートフォンやパソコンに登録することで、自身の健康診断結果の閲覧や健康診断の結果を使い、自身のカラダが何歳相当なのかを判定した「健康年齢」が確認できます。

また、日々の体重管理や健康に関する情報がアプリ上で閲覧でき、ジェネリック医薬品の確認やお薬手帳などの便利な機能もついています。

ぜひご利用ください。



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、**スマートフォンを活用したウォーキング大会を実施いたします**。実施時期は10月～11月の2ヵ月間を予定しております。



かまくら味彩館・サンライズ熱海・東実体育センターは閉鎖となりました

「かまくら味彩館」、「サンライズ熱海」、「東実体育センター」の3施設は、**令和6年度をもって閉鎖となりました**。長年、各施設をご愛用いただき誠にありがとうございました。

共同利用 保養施設 東プラ箱根、湯之谷けんぽセンターについて

東日本プラスチック健康保険組合保養所「東プラ箱根」、「湯之谷けんぽセンター」の**2施設は令和6年度をもって当組合との共同利用の契約が解除となりました**。



南熱海保健センター「ベルビュー南熱海」の利用料金について

令和7年7月1日より下表のとおり改定いたします。

■利用料金(大人1人1泊2食付)

区 分	曜 日	利用料金(税込)	
		改定前	改定後
組合員	平 日	6,500円	7,500円
	休前日		
A 区分	平 日	6,500円	7,500円
	休前日	8,000円	9,500円
一 般	平 日	9,500円	11,500円
	休前日	10,000円	12,500円

■平日連泊割引料金(大人1人2泊4食付)

区 分	曜 日	利用料金(税込)	
		改定前	改定後
組合員	平 日	12,000円	14,000円

・組合員が大人料金(食事付)で平日に連泊する場合は、上記料金が適用されます。(休前日および繁忙期を除く)

◎A区分とは、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。

- ・12歳以上は1人1泊につき別途入湯税150円、宿泊税(※)200円がかかります。
- ※熱海市宿泊税条例の施行に伴い、令和7年4月1日より宿泊税の課税が開始されました。
- ・11歳までは上記の利用料金の80%となります。



★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7年度 保健事業について】



問合せ

東京実業健康保険組合 健康管理課・施設課 TEL 03-3663-1361 (代)



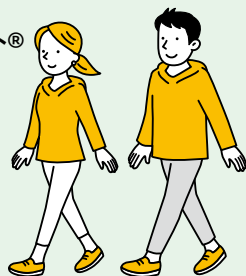
行事予定のご案内

令和7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開催いたしますので、ぜひご参加ください。

ウォーキング大会

予 定 日 7/1(火)~12/31(水)

場 所 東京ディズニーリゾート®
千葉県浦安市



ハイキング大会(梨狩り)

1 予 定 日 9/6(土) 9/13(土)

場 所 初清園 千葉県松戸市

2 予 定 日 9/6(土) 9/13(土)

場 所 大野梨園 千葉県船橋市

※天候により開催日が前後する場合があります。



ウォーキング大会

予 定 日 9/27(土)

場 所 多摩動物公園 東京都日野市

ウォーキング大会(ウォークラリー)

予 定 日 10/18(土)

場 所 こどもの国
神奈川県横浜市



ハイキング大会(芋掘り)

予 定 日 10/25(土)

場 所 荒幡農園
埼玉県川越市



ウォーキング大会

予 定 日 11/2(日)

場 所 ユニバーサル・スタジオ・ジャパン™
大阪府大阪市



スキー・スノーボード教室

予 定 日 1月下旬

場 所 ニュー・グリーンピア津南スキー場
新潟県中魚沼郡



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)



ウォーキング大会 のお知らせ

東京ディズニーリゾート®

WEB
申込み
対応

指定期間

7月1日(火)から12月31日(水)

開催場所

東京ディズニーリゾート®
(東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®)

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

4,000名

参加費

大人(18歳以上) 中人(中学生・高校生) 小人(4歳～小学生)

※参加当日満3歳以下は無料です。

各料金に対し1,000円補助の「コーポレートプログラム利用券」を発行いたします。

チケットの価格については東京ディズニーリゾート・オフィシャルサイトでご確認ください。

申込方法

《WEB申込みの方》

5月14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。

《FAXまたは郵送で申込みの方》

5月14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し、結果は当選された方にのみ6月12日(木)に送付先住所へ通知および「コーポレートプログラム利用券」を郵送いたします。

指定期間中
好きな日を選んで
ご参加いただけますので、
ぜひお申込みください。



★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」▶▶ ウォーキング大会のお知らせ
【東京ディズニーリゾート®】



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



Download



「ベルビュー南熱海」のご案内

保養所の詳細や申込書、空室状況は当組合ホームページ「保養施設」よりご覧ください。

また、「現地からの耳寄り情報」として保養所支配人からの観光情報や各種イベント等を、当組合ホームページの施設の「概要」とNEWS & TOPICSの「イベント」内に掲載しております！

所在地	静岡県熱海市網代591－89
交通	電車：JR「網代」駅下車 タクシー 10分 車：東名高速道路・小田原厚木道路経由 国道135号線

●利用料金●

大人1泊2食

(消費税込、入湯税・宿泊税(※)別)

	平日	休前日
組合員	6,500円	
A区分	6,500円	8,000円
一般	9,500円	10,000円

令和7年7月1日より

大人1泊2食

(消費税込、入湯税・宿泊税(※)別)

	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

※熱海市宿泊税条例の施行に伴い、令和7年4月1日より宿泊税の課税が開始されました。

●申込方法●

7月利用

抽選後の空室利用分を5月1日(木)9:00より組合本部施設課にて電話受付とし、先着順に利用決定をいたします。

※抽選の申込みは終了しています。

8月利用

申込書に必要事項をご記入のうえ、5月1日(木)～5月12日(月)(必着)の間に、組合本部施設課へFAXまたは郵送にてお申込みください。

1人1回2泊までとなります。

抽選により利用決定し、利用の可否につきましては申込代表者様宛に郵送にて通知いたします。抽選後の空室利用分を6月2日(月)より組合本部施設課にて電話受付とし、先着順に利用決定をいたします。

※休館日については組合ホームページでご確認ください。

直営保養所は平日なら組合員の同行がなくても「A区分」の方は組合員と同じ料金です!!

- 「A区分」とは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。
- 休前日も一般の方より安く利用できます。
- 詳しくは当組合ホームページをご覧ください。また「耳寄り情報」には、料理長自慢の夕食メニューや現地支配人からの季節の観光スポット情報などが盛りだくさん! ぜひご覧ください!!

メンテナンス休館のお知らせ

休館期間

令和7年9月1日(月)～9月4日(木) 4日間

なお、男子露天風呂は9月5日(金)～9月14日(日)まで、営繕工事のため使用できません。

ご利用の皆さまには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



Download



補助金対象！全国各地よりお選びいただけます！

契約保養所をご利用ください！

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。

●補助金額・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：組合員1人1泊 3,000円
全国 99施設

(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）
関東・関西中心 36施設

(ウ) 公的契約保養施設：組合員1人1泊 2,000円
グリーンピア2施設
船員保険会（センポス）3施設



（令和7年4月現在）



ホテル近鉄ユニバーサル・シティ

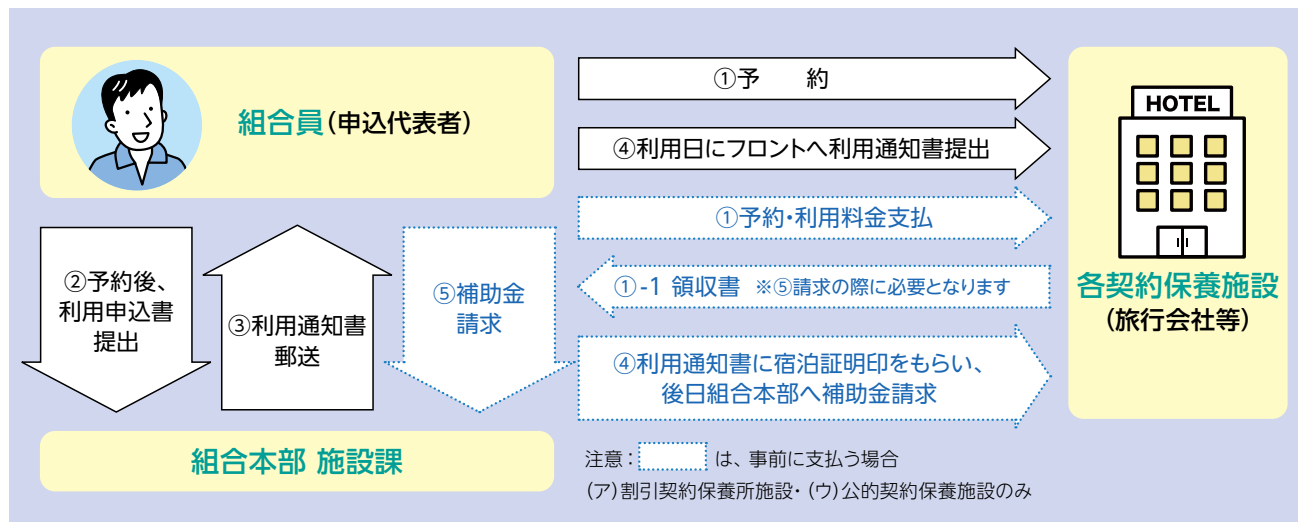


ウェルネスパーク五色オートキャンプ場



ニュー・グリーンピア津南

●利用方法●《(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。

対象施設・利用方法の詳細はこちら▶▶▶

当組合ホームページ

保養施設

➡ 契約保養所(補助金対象施設)



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



Download



東実総合健診センター 人間ドックのご案内



東実総合健診センターは、組合が運営する人間ドックの施設です。

人間ドックは自覚症状のない病気や体の異常の早期発見につながる大きな役割を担っています。

通常の健診と比べて検査項目が多く、他の施設ではほとんどがオプションとなる腫瘍マーカー検査なども標準で実施しています。

年に一度、当健診センターの人間ドックで健康状態をチェックしましょう。

≫ 総合健診受診要領

対 象 者	40歳以上の被保険者および被扶養者 (令和8年3月末日の年齢が基準となります)	特定健診も受診した ことになります															
実 施 日	年間を通して月曜日～金曜日 【土日・祝日・その他組合の定める日(年末年始等)は休診】																
場 所	東実健保会館3階(東京都中央区東日本橋3-10-4)																
所 要 時 間	8:15～15:00頃まで ※午前中は検査、午後は医師との面談(検査結果の説明など)を行います。																
料 金	上記対象者の方には組合補助がありますので、年度内1回のみ右表の自己負担金で受診できます。 ●節目健診割引 対象者: 受診年度(4月1日～翌年3月31日)に40歳を迎える被保険者の方 割引額: 2,000円	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>被保険者</th><th>被扶養者</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>健 診 料 金</td><td colspan="2">50,000円</td></tr> <tr> <td>組 合 補 助</td><td colspan="2">35,000円</td></tr> <tr> <td>自 己 負 担 金</td><td colspan="2">15,000円</td></tr> <tr> <td>自 己 負 担 金 (節目健診割引)</td><td>13,000円</td><td></td></tr> </tbody> </table> (消費税込)		被保険者	被扶養者	健 診 料 金	50,000円		組 合 補 助	35,000円		自 己 負 担 金	15,000円		自 己 負 担 金 (節目健診割引)	13,000円	
	被保険者	被扶養者															
健 診 料 金	50,000円																
組 合 補 助	35,000円																
自 己 負 担 金	15,000円																
自 己 負 担 金 (節目健診割引)	13,000円																
申 込 方 法	完全予約制:お電話にて受診日の予約をお取りください。 ↓ 予約が取れましたら、専用の申込書(【A】組合員専用)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トップの 東実健保について 内 東実総合健診センター ▼ 申込方法 の必要書類よりダウンロードできます。予約は3ヵ月先の月まで可能です。 <例>8月1日であれば11月30日までの予約ができます。 ↓ 受診日の10日ほど前に問診カード等をご自宅へ送付いたします。																
注 意 事 項	お申込み後の取消しや日付変更については、受診日の10日前までにご連絡ください。直近の取消しなどについてはキャンセル料を請求させていただく場合がありますので、ご注意ください。																

午前中に受けた
検査の結果が
午後に出ます



午後は
検査結果に基づき
医師との面談

検査項目・内容	①身体計測	身長、体重、BMI、腹囲
	②眼科系検査	視力(裸眼・矯正)、眼圧、眼底撮影(無散瞳両眼)
	③聴力検査	左右2点レベル 1,000Hz、4,000Hz
	④呼吸器系検査	胸部X線直接撮影 2方向(デジタル) 肺機能(標準肺活量、努力性肺活量、1秒量、1秒率など)*
	⑤消化器系検査	食道・胃・十二指腸X線直接撮影(デジタル)、便潜血検査(2日法)
	⑥循環器系検査	血圧(座位)、心電図(標準12誘導、心拍数)
	⑦尿検査	比重、PH、尿糖、尿蛋白、ケトン体、ビリルビン、潜血、ウロビリノーゲンなど
	⑧血液検査	○血液学検査…白血球数、赤血球数、ヘモグロビンなど
		○生化学検査…AST、ALT、γ-GTP、総コレステロールなど
		○血清学検査…インスリン、FT ₄ 、TSHなど
		○感染症検査…HBs抗原、HCV抗体など
		○腫瘍マーカー検査…PSA(前立腺)、CA125(卵巣)、CEA(大腸)、AFP(肝臓)
	⑨腹部超音波検査	胆のう、肝臓、腎臓、すい臓
	⑩骨密度検査	X線による骨粗鬆症検査
	⑪乳房検査	超音波検査 ※希望者のみ
	⑫喀痰細胞診	肺がんの早期発見(50歳以上) ※本項目のみ検査結果は後日となります
	⑬直腸肛門触診/前立腺触診	※希望者のみ*
	⑭歯のドック	※希望者のみ、別途1,000円(消費税込)が必要です(面談終了後、診療所で行います)

Point!
血液検査の項目が充実

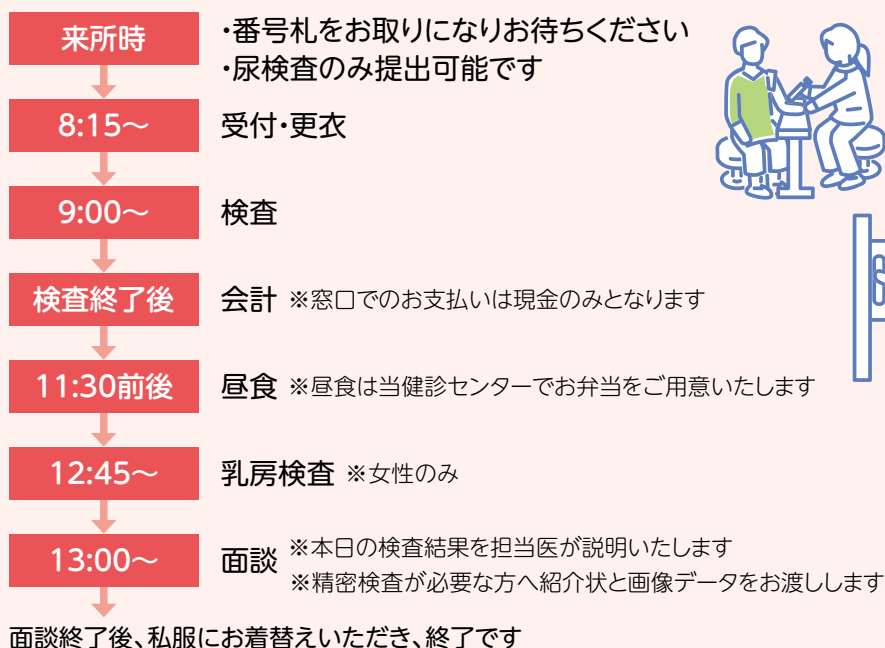
* 感染症予防のため、④肺機能検査および⑬直腸肛門触診/前立腺触診は、現在休止しております。なお、再開につきましては、ホームページにてご案内いたします。

※初回受診時にピロリ菌検査(血液検査)を行っています。

※オプション検査、内視鏡(胃カメラ)、マンモグラフィーの設備はありませんので、あらかじめご了承ください。

Point! **胃がんなどの病気の予防に**

～基本的な受診当日の流れ～



Point! **検査結果を当日知ることができる**

特定保健指導受診のお願い

当健診センターでは、特定健診の結果から生活習慣病のリスクが見つかった方を対象に、専門スタッフ(保健師・管理栄養士など)による生活習慣を改善するためのサポートを行っています。

受診当日、医師との面談の後、対象の方にご案内しますので、必ず受診していただきますようお願いいたします。

また、当日ご都合が悪い場合は、後日、オンラインによる面談(対面可)が可能ですので、あわせてご活用ください。

無料

問合せ
申込み

東実総合健診センター 〒103-8465 東京都中央区東日本橋3-10-4 東実健保会館 3階
TEL 03-3669-3861 (直通) FAX 03-3669-3886



Download



令和
7年度

ふれあい健康事業推進協議会主催

オンデマンド型 「介護教室・健康教室」のお知らせ

当組合では、オンデマンド型「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。



オンデマンド型「介護教室・健康教室」



視聴期間 令和7年4月から令和8年3月

費用 無料

申込期限 令和7年9月30日(火)まで

★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」▶▶ふれあい健康事業推進協議会主催
令和7年度オンデマンド型「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	介護準備学(お金)コース ～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～	合計203分 4部構成
	介護準備学(ストレス)コース ～介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用～	合計180分 4部構成
	介護準備学(相続)コース ～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～	110分×1
健康教室	女性のための健康①コース ～ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー～	合計94分 2部構成
	女性のための健康②コース ～40歳代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー～	合計81分 2部構成
	睡眠コース ～眠りのチカラ：睡眠の正しい理解と対策～	合計93分 2部構成

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 代 FAX 03-3663-1510



Download



令和7年4月1日から

食事療養負担額および生活療養負担額の一部が変更されました

食材費等が高騰していることを考慮して、入院時にかかる食事療養負担額および生活療養負担額のうち食事の提供に係るものについて、1食につき20円引き上げとなりました。

- ・住民税非課税世帯に属する70歳以上の方で、前年の公的年金収入が80万円以下等は据え置き
- ・その他住民税非課税世帯に属する方については、1食につき10円の引き上げ

★各詳細については、当組合ホームページ掲載の「東実健保の給付内容一覧」をご参照ください。



問合せ

東京実業健康保険組合 審査第二課 TEL 03-3663-1361 (代)



新しい自分
に出会おう。

まずはおためし！
法人ジム・サウナおためし会員
5ヵ月間ず———とお得！

5,500円/月

1ヵ月目 0円 2・3・4・5ヵ月目は 期間限定 5,500円/月 6ヵ月目以降 通常料金※

※入会の会員種別によって異なります。

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ジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間のみの利用となります) ●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯の温浴施設。プールをご利用の場合は Monthlyコーポレート会員などのプランをご選択ください。

【ご利用期間・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ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ヵ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でご確認ください。

春キャンペーン 実施中！
4/7(月)～6/30(月)

使いたい放題 月額 利用

月会費1ヵ月分 さらに 0円 + タオル&シューズ レンタル 最大2ヵ月分 0円 (最大4,180円相当)

ルネサンス公式 オンラインショップ 2,000円分 クーポンプレゼント！

●ご利用エリアに応じて以下のプランからお選びいただけます。

新プラン	法人ジム・サウナおためし会員
Monthly コーポレート会員	法人ジム・サウナおためし会員
ジム、スタジオレッスン プール、温浴施設が利用可能！	筋トレもサウナもスタジオ レッスンも...まずはおためし！
月額：10,450円	月額：5,500円

使う度に 都度 払い

レンタル用品
タオル(大小セット)・シューズ
Tシャツ・ハーフパンツ 0円 (最大1,760円相当) 入会当日

1Day コーポレート会員 1,980円/回



2025春_840011297138



店舗の詳細は ➡

ルネサンス 店舗一覧

検索

※特典は8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用(都度払い会員は対象外)。※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。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※表示はすべて税込価格です。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。※2025年オープンの新規店舗でのお手続きの場合、本特典の適用対象外となる場合がございます。

春野菜の 洋風塩肉じゃが



1人分 ●カロリー: 331kcal
●塩分: 1.5g

レンジで「味しみ肉じゃが」をお手軽に！
塩味でさっぱり、春野菜の甘味と
栄養がつまった一品です



材料(2人分)

牛切り落とし肉	150g
新じゃがいも	中1個(100g)
新玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/2本(60g)
スナップエンドウ	4本
白ワイン(料理酒も可)	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
A 顆粒コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/4
水	100ml
粗びき黒こしょう	少々

- *冷蔵庫で2～3日保存できます。
- *加熱が足りない場合は、牛肉やじゃがいもに火が通るまで、様子を見ながら30秒ずつ追加してください。
- *再加熱して全体を混ぜたあと、10～15分置いておくと味がよくしみ込みます。

作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。新玉ねぎはくし形に切り、にんじんは皮をむいて、小さめの乱切りにする。
- 2 スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切る。
- 3 耐熱容器に、1→2の順に入れて、一番上に牛肉を広げてのせ、**A**をかける。
- 4 耐熱容器のフタをずらしてのせ **Point1**、電子レンジ(500w)で5分加熱する。一度取り出して上下を返すように混ぜ **Point2**、再度フタをずらしてのせて5分加熱する。
※フタが電子レンジ対応でない場合は、ラップをふんわりかけてください。
- 5 全体を混ぜて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

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 絢行
今別府 靖子

◆ココが“推し”◆

「炒める&煮る」は電子レンジにお任せの簡単レシピ。煮崩れしにくいのもポイントです。また、新じゃがいもにはビタミンCやカリウム(余分な塩分を排出する)が豊富。今回は皮ごと使うので、食物繊維もとれます。

* * *



材料



Point1 容器の変形や破裂を防ぐため、加熱するときは、フタをずらして蒸気の抜け道を作ります。



Point2 いったん電子レンジから取り出して上下を返すことで、加熱ムラをなくします。

♪ アイテム ♪

耐熱容器(電子レンジ対応保存容器)

調理にも保存にも使える優れもの!デザイン性の高いものなら、作ってそのまま食卓に出すこともできます。

※商品によって容器・フタの耐熱性は異なるため、必ず使用上の注意を確認のうえ使用してください。