

事 業 主 様

東京実業健康保険組合

「組合からのお知らせ」の送付について

時下、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、今月分の「組合からのお知らせ」を下記のとおり取りまとめ、ご案内いたします。
ご多忙とは存じますが、皆さまにご周知いただきますようお願い申し上げます。

内容等についてご不明な点がございましたら、各担当課までお問合せください。

なお、冊子等につきましては最終ページ以降にまとめてお送りしていますので、ご確認
いただきますようよろしくお願いいたします。

記

- (1) 被扶養者資格の再確認（検認）について P1～2
- (2) ふれあい健康事業推進協議会主催
 令和5年度 「介護教室」・「健康教室」のお知らせ P3～4
- (3) 令和5年度 第18回スキー・スノーボード教室のお知らせ P5～6
- (4) 契約保養所のご利用について P7～8
- (5) 「医療機関等を受診する際にマイナンバーカードを
 一度使ってみませんか？」リーフレット送付について P9
- (6) 冊子の送付について P10

- ・「医療機関等を受診する際にマイナンバーカードを
 一度使ってみませんか？」リーフレット
- ・家庭版健保だより『いきいき秋号No.55』
- ・家庭用常備薬等あっせんのご案内（申込書）

◆当組合ホームページ【事務担当者の方へ】に「組合からのお知らせ」の最新号および、
バックナンバーを掲載しておりますのであわせてご覧ください。

ホームページ <https://www.tojitsu-kenpo.or.jp/>



※各申込書等をFAXしていただく際には、必ず番号をお確かめのうえ、押し間違いの
ないようお願い申し上げます。

(1) 被扶養者資格の再確認（検認）について

当組合では今年度も健康保険法施行規則第50条および厚生労働省通知に基づき、被扶養者資格の再確認（検認）を実施いたします。

つきましては、下記の日程でご案内させていただきますので、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

「通知書」および「調書」発送日	令和5年11月中旬
組合への「調書」提出期限	令和6年 1月31日（水）

1. 調査対象者

令和4年12月末日現在の加入事業所で、令和5年10月13日時点において、認定されている19歳以上の被扶養者

上記でいう19歳以上とは、令和6年4月1日において19歳以上のことです。ただし、次の被扶養者を除きます。

- ・ 令和6年4月1日までに75歳に到達される被保険者の被扶養者
- ・ 令和6年4月1日までに75歳に到達される被扶養者
- ・ 令和5年1月1日以降に認定された被扶養者※

- ※ ①二以上事業所勤務該当者
②二以上事業所勤務非該当者
③定年再雇用取得者

で取得された被扶養者については調査対象となります。

2. 調査方法

上記の日程で調査対象者の「調書」をお送りいたしますので、配付をお願いいたします。

各調査対象者から必要事項が記入された「調書」と添付書類を提出いただき、お取りまとめのうえ、組合への提出期限までにご提出ください。

（当組合にて個人番号の登録があり、情報連携により組合にて所得年金額等の確認ができる場合には、得られた情報に基づき認定の適否を再確認することがあります。）

また、参考までに『「被扶養者資格の再確認」時添付書類一覧表』を作成いたしましたので、必要書類を参照いただき、ご準備をお願いいたします。

【問合せ】

組合本部 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）

「被扶養者資格の再確認」時添付書類一覧表

	続柄	収入がある方				世帯全員の住民票	仕送証明	その他
		給与収入がある	年金収入がある	自営業の方	その他の収入がある			
同居している	父母 祖父母(被保険者方) 曾祖父母(被保険者方)	「給与明細書等」の写 (直近3ヵ月分以上) 「令和5年分 給与所得の源泉徴収票」の写等 ※1	受給している 全ての 年金額が確認できるもの 「年金額改定通知書」 「年金振込通知書」 「年金証書」 等の写	「令和5年分 所得税確定申告書」 (税務署提出分) 一式の写 ※確定申告が終わった後に 調書を提出してください。	収入額が確認できる 書類の写	×		必要に応じて他の証明書類をお願いすることがあります
	配偶者 子 兄弟姉妹 孫							
	兄弟姉妹(配偶者方)							
	義父母 伯叔父母							
	祖父母(配偶者方) 曾祖父母(配偶者方)							
甥・姪								
別居している	父母 祖父母(被保険者方) 曾祖父母(被保険者方)	"	"	"	"	○ ※2		
	配偶者 子 兄弟姉妹 孫							
	父母 祖父母(被保険者方) 曾祖父母(被保険者方)							
	配偶者 子 兄弟姉妹 孫							
	父母 祖父母(被保険者方) 曾祖父母(被保険者方)							

点線部分は、「同居」が絶対条件です。

(添付書類の注意点等)

- ※1 所得税法上の源泉控除対象配偶者（年末調整の際「配偶者控除」に該当する配偶者に限る）または控除対象扶養親族であることを事業主が確認しているときは省略することができます。
◎配偶者特別控除対象の配偶者は、省略することはできません。
◎給与収入以外の収入がある方は、すべての収入証明の添付が必要となるため、省略することはできません。
- ※2 被保険者との続柄が記載されている世帯全員の住民票を添付してください。
すでに個人番号の届出がある方については、省略することができます。
- ※3 別居している方々の続柄が記載されている住民票を添付してください。（戸籍謄本の提出をお願いする場合があります。）
- ※4 被扶養者と同居している方がいる場合は、その方の収入に関する書類を添付してください。
- ※5 仕送り金額とその履歴（半年分）がわかるもの（銀行振込・現金書留の控等）を添付してください。
*申立てによる仕送りの確認は行いませんので、必ず添付書類を提出してください。
◎学生の場合は、※3、※4、※5を省略することができます。

(扶養対象から外れる場合の手続き)

すでに就職や収入増により認定基準を超えている、または仕送り実績がない場合など、すでに扶養から外れていることが確認できた場合には、被扶養者（異動）届にて先に手続きをしてください。

注意： この添付書類一覧は「被扶養者資格の再確認」についてのみの取扱いとなります。

新規の扶養認定には、収入証明など従来どおり添付書類が必要です。

(2) ふれあい健康事業推進協議会主催

令和5年度 「介護教室」・「健康教室」のお知らせ

当組合では、「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。

内容は下記の通りとなります。皆さま、お気軽にお申込みください。

記

《オンライン版「介護教室・健康教室」》

- 視聴期間 令和5年10月から令和6年3月
- 費用 無料
- 申込方法 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。
※ 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。
- 申込期限 令和6年3月8日(金)まで
- 視聴方法 お申込みから10日前後でふれあい健康事業推進協議会事務局より教材・視聴用URL・ID・パスワードが郵送されますので、ログインして受講してください。
視聴期間は視聴開始ボタンを押してから2週間です。
期間を過ぎますと視聴できなくなりますのでご注意ください。
- その他 端末(パソコン・タブレット・スマートフォン等)とインターネット環境が必要となります。
視聴の際、大量のデータ通信を行うため、データ通信量が無制限のネットワーク環境をご用意されることを推奨いたします。
1名のIDで、同居のご家族みなさままでご覧いただけます。それ以外の方へのID・パスワードの流用等はおやめください。
受講後のアンケートにご協力ください。

開講講座	コース	受講時間
介護教室	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	90分
	介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用	
	介護と相続に向けた準備学	
	健康寿命を延ばす介護・健康教室	
	認知症フレンドリー講座	
健康教室	喫煙が招く、健康被害と問題点	73分
	知っておきたい口腔ケア	90分
	糖尿病をよく知ろう！糖尿病の基礎知識	60分
	心がけよう！目の健康	90分

《集合型「介護教室・健康教室」》

- 開催日程 下記「開催スケジュール」をご参照ください(開催会場までの交通費は自己負担となります)
- 開催地
- 講義内容 「介護教室」2コース、「健康教室」1コース
- 受講資格 組合員(当組合の被保険者および被扶養者)
- 費用 無料
- 申込方法 専用の申込書に必要事項をご記入のうえ、組合本部 健康管理課までFAXまたは郵送してください。
申込締切日は開催日によって異なりますので、ご注意ください。
 申込書は、当組合ホームページのNEWS&TOPICSの「イベント」よりダウンロードできます。
- 受講決定 応募者多数の場合は抽選により決定させていただきます。受講の可否については、申込み締め切り後、通知いたします。
 なお、受講決定された方は同封の「受講のご案内」を開催当日、必ずご持参ください。
- ご注意 申し込み後、やむを得ず欠席される場合は、事前にご連絡ください。直前キャンセルにかかる違約金は、皆さまからお預かりしている保険料が使われます。ご協力をお願いいたします。

～開催スケジュール～

日程	時間	教室	コース名	カリキュラム名	申込締切日	開催会場	
11/11(土)	10:00～15:00	健康	糖尿病予防	血糖値測定型!糖尿病予防講座	10/30(月)	大阪市	大阪私学会館3階 301・302・303 大阪市都島区綱島町6-20
11/18(土)	10:00～15:00	介護	認知症介護	認知症フレンドリー講座	11/6(月)	仙台市	東京エレクトロンホール 宮城602 中会議室 仙台市青葉区国分町3-3-7
12/2(土)	10:00～15:00	介護	はじめての介護	介護保険と介護技術の基本を習得	11/20(月)	名古屋市	愛知建設業会館2階 大講習室 名古屋市中区栄3-28-21
12/9(土)	10:00～15:00	健康	糖尿病予防	血糖値測定型!糖尿病予防講座	11/27(月)	横浜市	神奈川中小企業センタービル 第二会議室 横浜市中区尾上町5-80
1/20(土)	10:00～15:00	介護	認知症介護	認知症フレンドリー講座	1/5(金)	福岡市	福岡朝日ビル16号室 福岡市博多区博多駅前2-1-1
1/27(土)	10:00～15:00	介護	はじめての介護	介護保険と介護技術の基本を習得	1/15(月)	新宿区	東京洋服会館3階 ジェントリイホール 新宿区市ヶ谷八幡町13番地
2/3(土)	10:00～15:00	健康	糖尿病予防	血糖値測定型!糖尿病予防講座	1/22(月)	さいたま市	ソニックシティ5階会議室501・502 さいたま市大宮区桜木町1-7-5
2/10(土)	10:00～15:00	介護	認知症介護	認知症フレンドリー講座	1/29(月)	広島市	RCC文化センター704 会議室 広島市中区橋本町5-11
3/2(土)	10:00～15:00	介護	認知症介護	認知症フレンドリー講座	2/19(月)	神戸市	兵庫県中央労働センター 小ホール 神戸市中央区下山手通6-3-28
3/9(土)	10:00～15:00	介護	はじめての介護	介護保険と介護技術の基本を習得	2/26(月)	横浜市	神奈川中小企業センタービル 第一・二会議室 横浜市中区尾上町5-80

【問合せ・申込み】 ☎103-8465

東京都中央区東日本橋3-10-4

東京実業健康保険組合 健康管理課

TEL03-3663-1361(代)/FAX 03-3663-1510

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

(3) 令和5年度 第18回 スキー・スノーボード教室のお知らせ

1. 開催期間 令和6年1月26日(金)～1月28日(日) 2泊3日
2. 開催場所 「ニュー・グリーンピア津南スキー場」
新潟県中魚沼郡津南町秋成12300
 ≪宿泊≫ ニュー・グリーンピア津南
 ≪交通≫ 電車：JR上越新幹線「越後湯沢」駅下車、送迎バスで約60分
 車：【関越自動車道利用】
 ・東京方面から
 「塩沢石打」IC下車、国道353・117号経由で約40分
 ・新潟方面から
 「越後川口」IC下車、国道117号経由で約60分
 【上信越自動車道利用】
 関西・中京・北陸方面から
 「豊田飯山」IC下車、国道117号経由で約90分
3. 募集人数 150名
4. 参加資格 組合員(当組合の被保険者および満5歳以上の被扶養者)
※スキー・スノーボード教室に参加される方に限ります。
5. 参加費 大人(中学生以上) 1名 18,000円(税込)
子供(満5歳以上小学生以下) 1名 10,000円(税込)
【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。】
6. 教室講師 全日本スキー連盟公認指導員
7. スケジュール

1月26日(金)	8:30～ 15:00～ 17:30～20:00	ニュー・グリーンピア津南(ホテル)のフロントにて受付 【1/26・27 または 1/27・28 のリフト2日券を配布いたします】 自由滑走 チェックイン開始 各自夕食
1月27日(土)	7:30～9:00 9:30 10:00～12:00 12:00～ 13:30～15:30 17:30～20:00	各自朝食 各自着替えてゲレンデ集合(各教室の班分け) スキー・スノーボード教室 各自昼食(自己負担)・休憩 スキー・スノーボード教室 各自夕食
1月28日(日)	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。)

8. 申込方法
- WEB申込みの方
10月16日(月)から11月10日(金)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
10月16日(月)から11月10日(金)(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。
9. 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24日(金)に参加決定通知等を送付いたします。
10. その他
- ・現地集合・現地解散となります。
 - ・往復の交通費、昼食代、スキー・スノーボード用具、ウェア等のレンタル料は自己負担となります。
 - ・用具・ウェア等のレンタルは、各自お申込みください。
 - ・JR越後湯沢駅よりニュー・グリーンピア津南まで予約制の無料送迎バスがあります。
 - ・受講種目は、スキーまたはスノーボードどちらか一方になります。
なお、クラスは種目別に初心者・初級・中級・上級の4クラスから選べます。

《当選後の手続きについて》

参加決定通知等が届きましたら、

- ①参加費は**12月15日(金)**までに同封の払込取扱票にてゆうちょ銀行よりお振込みください。なお、お振込み後の返金はいたしかねますのでご了承ください。
- ②「スキー・スノーボード確認書」に希望クラス等をご記入のうえ、**12月15日(金)**までにFAXにてお送りください。

※当組合機関誌「健保だより」・「いきいき」にご参加の方の写真を掲載させていただく場合があります。

【問合せ・申込み】

〒103-8465

東京都中央区東日本橋 3-10-4

東京実業健康保険組合 施設課

TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510

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

(4) 契約保養所のご利用について

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対象となり、年度内5泊までご利用いただけますので、ぜひご活用ください。

1. 対象施設

- 【ア】割引契約保養施設：104施設
 - 【イ】契約オートキャンプ場：36施設
 - 【ウ】公的契約保養施設
グリーンピア：4施設、船員保険会（センポス）：3施設
- ※契約施設等詳細は当組合ホームページをご覧ください。

2. 補助金額

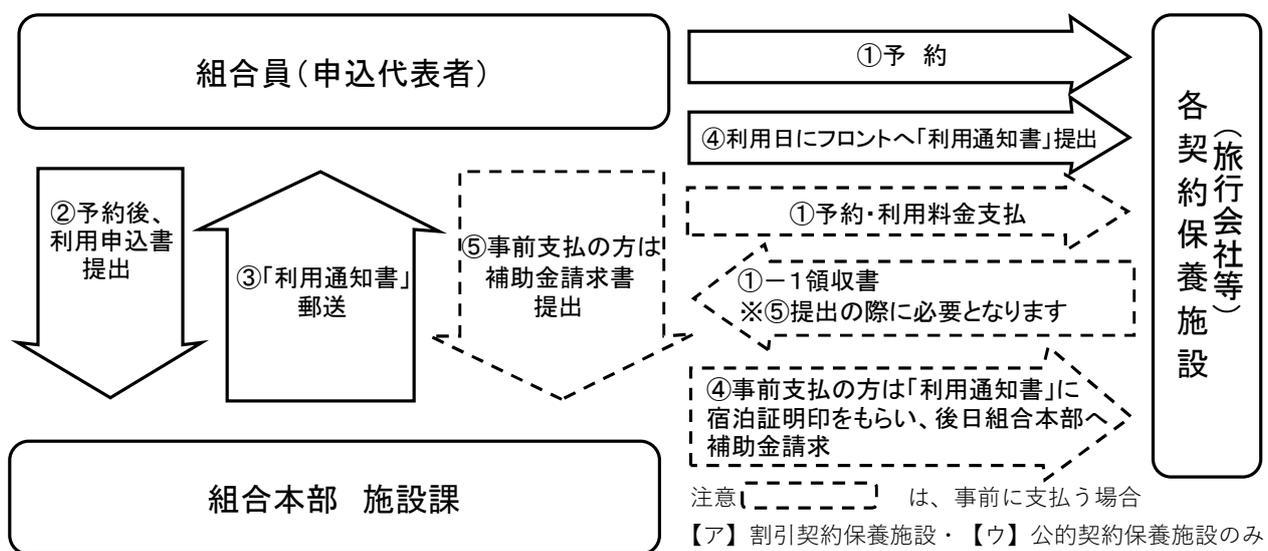
- 【ア】割引契約保養施設：組合員1人1泊 3,000円
- 【イ】契約オートキャンプ場：1サイトまたは1コテージにつき1泊 3,000円
(日帰り利用は補助金対象外)
- 【ウ】公的契約保養施設：組合員1人1泊 2,000円

3. 利用方法《【ア】【イ】【ウ】共通》

- (1) 予約は各施設へ直接お願いいたします。
 - ・宿泊利用者が予約申込みをしてください。(インターネット予約の場合、契約上補助を受けられない施設や専用回線での予約申込みの施設もありますので、当組合のホームページまたは直接施設にご確認ください。)
 - ・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（寝具代を含む）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。利用料金から「利用通知書」に記載された補助金額を差引いた料金でご利用いただけます。

※【ア】割引契約保養施設・【ウ】公的契約保養施設では、利用料金を事前に支払う場合も対象となります。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を支払い利用する場合は、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お送りください。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）



4. 注意事項《【ア】【イ】【ウ】共通》

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 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】

〒103-8465

東京都中央区東日本橋 3-10-4

東京実業健康保険組合 施設課

TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510

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

(5) 「医療機関等を受診する際にマイナンバーカードを
一度使ってみませんか？」リーフレット送付について

下記のリーフレットを送付いたしますので、ご確認いただきますようお願い申し上げます。

また、不明な点や追加等のご希望がございましたら、お手数でも下記担当までご連絡ください。

記

<送付リーフレット>

- ・「医療機関等を受診する際にマイナンバーカードを
一度使ってみませんか？」

【問合せ】

東京実業健康保険組合 企画広報課
TEL 03-3663-1351(代)

(6) 冊子の送付について

今月は下記の冊子を**被扶養者のいる被保険者様**のご自宅にお送りしています。事業主様分として1セットお送りいたしますので、ご確認いただきますようお願い申し上げます。

記

送付冊子

- ① 家庭版健保だより「いきいき 秋号 No.5 5」

- ② 秋の家庭用常備薬等あっせんのご案内

【問合せ】 (各担当課までお問合せください)

- ① 家庭版健保だより「いきいき 秋号 No.5 5」・・・・・・・・・・企画広報課
TEL03-3663-1351(代)

- ② 秋の家庭用常備薬等のあっせんのご案内・・・・・・・・・・東実医療厚生会
TEL03-3663-1351(代)

医療機関等を受診する際に マイナンバーカードを 一度使ってみませんか？

マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

マイナンバーカードで受診するための準備

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

申請

※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受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

2へ

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みます



スマホから

- ☑ 下記3つを準備

マイナポータル

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③アプリ「マイナポータル」のインストール

STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等に同意する。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



iPhone



Android



セブン銀行ATMで

- ☑ 必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き



健康保険証利用の申込み

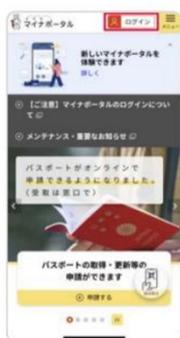


マイナンバーカードでの 受診前には登録情報の確認を！

ご自身の健康保険証情報がシステムに
正しく登録されているか確認をお願いします。

スマホ等のマイナポータル(わたしの情報)上でご確認いただけます。

🔍 確認方法



1. マイナポータルにログイン
します。



2. ログイン後、画面下部の「注
目の情報」までスクロールし、
「最新の健康保険証情報の確
認」を押します。



3. 健康保険証情報のページが
表示されます。ページの中段に
ある「あなたの健康保険証情
報」から、登録されている健康
保険証情報を確認いただけます。



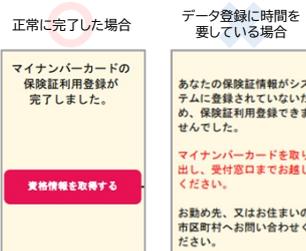
◆令和5年8月8日第2回マイナンバー情報総点検本部資料一部加工

初めての利用時など、登録が完了しているかどうかわからない状態で受診する場合は、
念のため、マイナンバーカードとあわせて健康保険証を携行してください。

💡 医療機関等にある顔認証付きカードリーダー上での健康保険証利用登録時は、このような画面が表示されます

医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダー上で利用登録手続を
行った場合も、利用登録が正常に完了しているか否かを確認することができます。

- ▶ 登録が正常に完了している場合は、「マイナンバーカードの保険証利用登録が完了
しました。」と画面に表示されます。
- ▶ データ登録に時間を要している場合は、「あなたの保険証情報がシステムに登録さ
れていないため、保険証利用登録できませんでした。」と画面に表示されます。



◆厚生労働省HP掲載資料一部加工

ご不明点等がある場合や情報が正しく登録されていない場合には、
マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)もしくは
ご加入の健康保険組合にお問合せください。