

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。

記

- (1) 『資格情報のお知らせ』の送付について . . . . . P1
- (2) 任意継続被保険者標準報酬月額の上限改定について . . . . . P2
- (3) WEB版「医療費のお知らせ」医療費控除申請データの配信について . . . P3
- (4) 令和6年度「第31回 健康管理委員研修会」の開催について . . . . . P4～5
- (5) 令和6年度 契約健診（医療）機関の新規契約について . . . . . P6
- (6) スポーツ施設「ルネサンス」キャンペーンのご案内 . . . . . P7
- (7) 健康保険組合連合会東京連合会  
健康づくり特別セミナーの開催について . . . . . P8～9

・チラシ（ルネサンス）

◆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) 『資格情報のお知らせ』の送付について

当組合では、厚生労働省からの通達に基づき、対象者の方に対して『資格情報のお知らせ』を事業所へ送付します。

事業所のご担当者様から、該当の被保険者の方々へ配布をお願いいたします。

### 【目的】

ご自身で内容を確認することで、情報の正確性を担保し全ての方に安心してマイナ保険証として、利用していただけるようにすることを目的としています。

### 【対象者】

- ・令和6年10月2日から令和6年11月29日に当組合加入し、被保険者証をお持ちの加入者の方でマイナンバーの登録があり登録内容に誤りがない方
- ・令和6年10月1日までに当組合にて取得届等の加入手続きを行っている方で、マイナンバーの登録がない方のうち、令和6年10月2日から令和6年11月29日に当組合でマイナンバーの登録をされた方

### 【送付日】

- ・令和7年3月頃(日付が決まり次第HPでお知らせいたします)

### 【利用方法】

- ・医療機関等の窓口において、カードリーダーの故障などマイナ保険証が利用できない場合に必要となります。
- ・『資格情報のお知らせ』をマイナ保険証と一緒に携帯してご利用ください。(※1)  
『資格情報のお知らせ』だけでは、医療機関等での受診はできません。

※1 マイナポータルから資格情報をダウンロードできます！！

マイナポータルから、ご自身のスマートフォンにPDFファイルをダウンロードできます。  
このPDF画面の提示で『資格情報のお知らせ』に代えることができます。

### 事業主の皆様へのお願い

- ◎ 健康保険法施行規則に基づき、事業主は資格取得の事実があった日から**5日以内**に、マイナンバーを記載した資格取得届を当組合へ届け出る義務があります。新規採用者については内定段階でマイナンバーを収集する等、**5日以内**に届け出ができるよう取組をお願いいたします。  
また、マイナンバーの収集を委託している場合でも、**5日以内**に提出されるよう、委託業者への業務(契約)の見直しをお願いいたします。  
なお、乳幼児等のマイナンバーの記載ができない場合は、住民票に記載されている5情報(漢字氏名、カナ氏名、生年月日、住所、性別)の記載をお願いいたします。
- ◎ 従業員のみなさまに対し、医療機関や薬局での受診の際には、ぜひマイナ保険証で受診するよう、積極的に呼びかけて下さい。

## (2) 任意継続被保険者標準報酬月額の上限改定について

当組合の令和6年度任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は32万円でしたが、令和6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332,812円となり、健康保険法第47条第1項第2号の規定により令和7年度任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は**34万円**へ改定となりますのでお知らせいたします。

ご不明な点がございましたら、大変お手数ですが下記担当までお問い合わせください。

### 【改定後の保険料】

	令和7年3月まで(23等級)		令和7年4月以降(24等級)
健康保険料	32,000円	→	34,000円
介護保険料	5,824円		6,188円
合 計	37,824円		40,188円

※介護保険料は40歳以上65歳未満の方のみ納付

### ～ 保険料のお間違えがないようご注意ください ～

任意継続被保険者の保険料の基礎となる標準報酬月額は、次の①、②のいずれか少ない額で決定します。退職される方が任意継続被保険者制度に加入を希望される場合には、保険料のお間違えがないようお願いいたします。

(任意継続被保険者の標準報酬月額)

- ①資格を喪失したときの標準報酬月額
- ②前年9月末における当組合全被保険者の標準報酬月額の平均額 (令和6年度は32万円)

※ 退職後1年を経過しますと、国民健康保険の保険料がお安くなっている場合がございます。当組合で、国民健康保険料をお調べすることはできませんので、お住まいの役所にてご確認ください。

### 【問合せ】

本 部 適用課	TEL	03-3663-1361(代)
城西支部 適用係	TEL	03-3342-8821(代)
城南支部 適用係	TEL	03-5537-2400(代)
城北支部 適用係	TEL	03-3980-1501(代)

### (3) WEB版「医療費のお知らせ」 医療費控除申請データの配信について

当組合のWEB版「医療費のお知らせ」では、下記内容にて「医療費控除申請データ」を配信いたします。

なお、ご利用方法につきましては当組合ホームページをご確認ください。

#### 1. 配信予定日(作業状況によって前後する場合があります)

令和7年2月10日(月)

#### 2. 配信内容

令和6年1月診療分～令和6年10月診療分  
(令和2年から令和5年までのデータも掲載いたします。)

#### 3. 配信形式

- ① e-Tax用の医療費控除用データ(XML)
- ② 医療費集計フォームを作成するための転記用画面

#### 4. その他

- ◎ 当組合では紙の「医療費のお知らせ」の事前発送はおこなっておりませんので、皆さまへご周知いただきますようお願い申し上げます。
- ◎ 医療機関等から請求される「診療報酬明細書」にてデータを作成しているため、診療報酬明細書が到着していない場合(令和6年11月以降の診療分等)は掲載されませんのでご了承ください。
- ◎ 医療費控除申請データは世帯単位の掲載となります。
- ◎ ご利用の際には「医療費控除申請データ注意事項」を必ずお読みください。
- ◎ 「医療費のお知らせ」「医療費控除申請データ」の内容は、お持ちの領収書でご確認ください。
- ◎ 確定申告(医療費控除)の詳しい手続き方法については、**国税庁のホームページ**をご覧ください。また、**住所地を管轄する税務署**へお問合せください。

#### 【問合せ】

本部	審査第二課	03-3663-1361(代)	城西支部	調査係	03-3342-8821(代)	
	城南支部	調査係	03-5537-2400(代)	城北支部	調査係	03-3980-1501(代)

#### (4) 令和6年度「第31回 健康管理委員研修会」の開催について

事業主の皆さまには、当組合の保健事業運営にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

来年度の**保健事業の変更点**などの説明と健康づくりの体操、講演を交えて「健康管理委員研修会」を下記のとおり開催いたします。

お忙しい時期の開催となり恐縮ではございますが、職場の健康管理にお役立ていただきたく、ぜひご参加ください。

#### 記

1. 開催日時 令和7年3月13日(木) 13時30分から  
(受付 13時00分～)
2. 開催場所 東実健保会館 6階 大ホール  
東京都中央区東日本橋3-10-4
3. 内 容 13:30～14:20 令和7年度保健事業について  
  
14:20～14:50  
健康体操 「体操で心と体リフレッシュ」  
講 師 長野 信一氏(日本体操研究所所長)  
  
15:00～16:30  
講 演 「心の健康～自分を支える心の技法～」  
講 師 名越 康文氏(精神科医)
4. 参加対象者 健康管理委員(代理参加可)  
事業所担当者  
※健康管理委員・事業所担当者以外の被保険者の方の参加も受付  
いたします。
5. 募集人数 120名(先着順)
6. 申込方法 専用申込書に必要事項を記入のうえ、FAXまたは郵送にてお申込み  
ください。  
※申込書提出後、参加可能な場合は改めてご連絡はいたしません。  
「申込書のコピー」を当日持参のうえ、ご来場ください。
7. 申込締切日 令和7年2月28日(金)

## 8. 講師プロフィール

### ○長野 信一 氏

肩書 日本体操研究所 所長・全国ラジオ体操連盟 指導委員  
略歴 1969年 日本体育大学卒業  
財団法人日本レクリエーション協会・指導部にて、レクリエーション指導者の育成、検定、プログラムの開発に努める  
1976年～2000年 日本体育大学非常勤講師として体操「健康づくり、体力づくり」の理論と実技を担当  
1981年～2010年 NHKテレビ・ラジオ・みんなの体操指導者として「テレビ体操」・「ラジオ体操」に出演  
2013年 日本体操研究所所長就任  
NPO 法人全国ラジオ体操連盟副理事就任

書籍 「暮らしの中の実年運動のテキスト」  
「高齢者にやさしい体操」  
「NHK 体操ブック -健康のポイント-」  
他、CD・テープ・ビデオ等多数

日本体操研究所所長および全国ラジオ体操連盟指導委員として、全国の企業・団体への健康づくりの講演・実技指導を行っている。

### ○名越 康文 氏

肩書 精神科医、相愛大学・高野山大学・龍谷大学客員教授  
略歴 1960年 奈良県生まれ  
専門は思春期精神医学、精神療法。近畿大学医学部卒業  
臨床に携わる一方で、テレビ・ラジオでコメンテーター、映画評論、漫画分析など様々な分野で活躍中。

著書 『「鬼滅の刃」が教えてくれた 傷ついたまま生きるためのヒント』  
『仕事で折れない心の作り方』  
『精神科医が教える 良質読書』  
『生きるのが“ふっ”と楽になる 13の言葉』  
『〈新版〉自分を支える心の技法』  
『SOLO TIME「ひとりぼっち」こそが最強の生存戦略である』  
『どうせ死ぬのになぜ生きるのか』  
『14歳の子を持つ親たちへ』

出演番組 日本テレビ 「シューイチ」

#### 【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) / FAX03-3663-1510

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

## (5) 令和6年度 契約健診(医療)機関の新規契約について

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)機関に新規契約がありましたのでご案内いたします。

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
埼玉	11100	社会医療法人財団 石心会 さやま総合クリニック	狭山市入間川 4-15-25	04 2900- 2223	○	○	○	○	○
東京	13481	社会医療法人社団慈生会 等潤メディカルプラザ病院 健診センター等潤	足立区一ツ家4-2-11	03 3850- 7221	×	○	○	●	●
宮崎	45007	公益財団法人 宮崎県健康づくり協会	宮崎市霧島1-1-2 総合保健センター2階	0985 38-5512	○	×	○	○	○

※乳房診検査欄の●印は、検査の際「視・触診」が実施されます。  
自己負担金が発生する事がありますので予約の際ご確認ください。

### 【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 健康管理課  
TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510  
<https://www.tojitsu-kenpo.or.jp/>

## (6) スポーツ施設「ルネサンス」キャンペーンのご案内

スポーツクラブ「ルネサンス」よりお得な情報をご案内いたします。詳細につきましては、別紙チラシをご覧ください。

ぜひ、この機会にご自身の健康保持・増進にお役立てください。

生涯楽しみながら健康投資できる方法がある。

「IT」×「コーチ」の力で、今の自分を「見える化」。早い上達を実感！

《スクールコーポレート会員》

大人のスクール テニス・スイミング・ゴルフ

ジュニアスクール テニス・スイミング

※利用料金等詳細につきましては各施設に直接お問合せください。

お得に始めるチャンス！入会キャンペーン実施中！

- ・入会時の手数料 1,650円(税込) → 0円
- ・月会費 1カ月分 → 0円

期 間：1月4日(土)～2月11日(火)

### 【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/>

# 生涯楽しみ ながら 健康投資できる 方法がある。



「IT」×「コーチ」の力で、今の自分を「見える化」。早い上達を実感！  
ご家族もお得に利用できます！まずは体験から。



お得に始めるチャンス！入会キャンペーン実施中！

1/4(土) ▶ 2/11(火)

● **入会時の手数料**

通常1,650円(税込)

● **月会費1ヵ月分**

**0**円

※ご入会時には次月月会費が必要となります。 ※月会費はクラブ、会員種別ごとに異なります。  
※上記特典は8ヵ月以上ご在籍の方に限ります。 ※他の特典と併用できません。



役に立つ健康情報や  
お得なキャンペーン情報をゲット！



持ち物など詳細もご案内しています。

# 業界初導入!

## スマートレッスン

# 科学×ヒトでレッススが進化!

初心者でも安心! リアルな映像を見られることで、ご自身ではわかりにくいクセもすぐに把握。コーチからのアドバイスも理解がしやすくなります。

わかりやすいね! インパクトの位置が安定した! 平均球速が上がった!  
反響、多数「スマート テニス レッスン」

### 自分のフォームを客観視できる

だから… 修正するポイントがわかる。



レッスンを撮影。コート内のモニターですぐにフォームチェック。

### ショットが数字であらわれる

だから… 上達の進捗がわかる。



ボール速度、回転数、スイング速度を測定。改善の前後の差が明確に。

### レッスンをスマホで振り返る

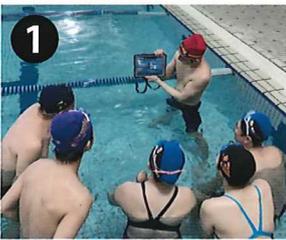
だから… コート外でもテニスの上達。



スマホで再生チェック。いつでもどこでもイメージして次のTRYを見つけましょう。

# エンジョイがモットー! カリキュラムに自信あり! ストレスも解消!! 一年中快適な室内温水プールで「スマート スイミング レッスン」

プールサイド・水中に設置したカメラで撮影された映像をタブレットで再生、その場で動画を確認することができます。



お手本動画を確認し、泳ぎのイメージを高めめます。



レッスン内で、ご自身の泳ぐ姿を撮影。



撮影した動画はすぐ見ることができます!

お手本動画を参考にして課題や成果を確認します

だから… 上達を実感できるから、楽しくきれいに泳げるようになります!



大人も、ジュニアも、楽しみながら上達できる各種スクールが充実!

まずは、体験レッスンでお試ください!



### スクール開講店舗一覧

見学・体験いつでも受付中! レッスンの雰囲気をお確かめください。

#### 【北海道・東北】

札幌平岸24  
函館24  
仙台泉中央24  
仙台長町南24  
仙台南光台24  
仙台宮町24  
仙台卸町24  
山形24  
福島24  
郡山24  
いわき

#### 【関東】

水戸24  
竜ヶ崎ユータク  
野田24  
佐倉  
ユーカリが丘  
稲毛24  
土気あすみが丘  
浦安24  
幕張24  
銚子  
八日市場  
鹿台テニスクラブ

浦和24  
蕨24  
北朝霞24  
北戸田24  
春日部  
伊ツクフふじみ野24  
ふじみ野  
吉川美南  
吉川  
新所沢  
赤羽  
光が丘  
石神井公園24

富士見台24  
早稲田  
亀戸24  
北砂  
曳舟24  
両国  
青砥24  
KSC金町24  
北千住24  
三軒茶屋24  
経堂  
仙川24  
東伏見24  
ひばりヶ丘24

東久留米24  
国立24  
西国分寺24  
横浜24  
天王町  
港南台24  
港南中央24  
橋本  
海老名ビナガーデンズ24  
五月台24  
蒔田24  
イオンモール座間24

#### 【中部・北陸】

長岡24  
松本  
トア沼津  
静岡24  
名古屋熱田24  
甚目寺24  
名古屋小橋  
岐阜LCワールド24

#### 【近畿】

山科柳辻  
豊中  
住之江  
久宝寺24  
アルゲル大津  
今里24  
登美ヶ丘  
伊丹24  
神戸  
姫路

#### 【中国・四国】

玉島  
福山春日24  
福山多治米24  
東広島24  
広島新田24  
広島ボールパークタウン24  
広島緑井  
徳山24

#### 【九州・沖縄】

小倉  
福岡香椎24  
福岡大橋24  
福岡西新24  
春日24  
伊予ヶ崎24  
熊本南24  
熊本北24  
熊本光の森24  
宮崎24  
ライカム24



- 成人・ジュニア
- 成人のみ
- ジュニアのみ

※1 成人スイミングのみとなります。  
※2 ジュニアスイミングのみとなります。

店舗の詳細は

ルネサンス ○○

検索

○○は上記店舗名を入力

※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。■医師等により、運動を禁じられている方 ■妊娠中の方 ■他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ■酒気を帯びている方 ■刺青(タトゥー含む)のある方 ■ペット連れの方 ■反社会的勢力関係者 ■弊社の会員規約にご同意いただけない方 ■その他弊社が不適当と認めた方

託児室、駐車場など、一部事前予約が必要な設備、有料の設備がございます。  
※2024年6月現在

## (7) 健康保険組合連合会東京連合会

### 健康づくり特別セミナーの開催について

日頃より、当組合の事業運営にご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

このたび、健康保険組合連合会東京連合会より標記セミナーの開催案内がございましたのでお知らせいたします。

セミナーは全3回（第3回については詳細未定）となります。詳細につきましては下記をご確認ください。

当組合の加入者の皆さまの健康づくりにお役立ていただきたく、ご多忙のこととは存じますが、ご周知くださいますようお願い申し上げます。

#### 記

1. 内容・日程等：次頁「健康づくり特別セミナーのお知らせ」をご確認ください。
2. 受講方法：Zoomによるライブ配信および1か月間のアーカイブ配信（Vimeo）
3. 参加費：無料
4. 申込方法：各開催日前日の正午までに下記担当までご連絡ください。
5. 視聴方法：視聴URLをメールにてお知らせいたしますので、お時間になりましたら各自接続してください。  
※接続が難しい場合のお問合せについては対応いたしかねますことを予めご了承ください。
6. 事前質問：各セミナーについて事前に質問を送付することが可能です。  
ご質問がある方のみ、以下のフォームへご入力の上送信をお願いします。  
※質問多数の場合には一部のみへの回答となりますことを予めご了承ください。

#### ■第1回 事前質問受付フォーム

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=JtljdFnbUG5WQjplgsbX2LRMEew19LoTvrXdsfVGVUMzgwTTFMRVY2MkRIVINXRkpRUjhMVk1PMy4u>

#### ■第2回 事前質問受付フォーム

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=JtljdFnbUG5WQjplgsbX2LRMEew19LoTvrXdsfVGVUNDZCS09ERIVKWTY4NVINN1VaU01ZWjFQSS4u>

#### 【問合せ】

東京実業健康保険組合 企画広報課

TEL：03-3663-1351（代）

Email：[kikaku-kouho@tojitsu-kenpo.or.jp](mailto:kikaku-kouho@tojitsu-kenpo.or.jp)

## 健康づくり特別セミナーのお知らせ

(健康保険組合連合会東京連合会主催)

### 【第1回】

開催日：令和7年1月23日(木)

時間：15時～16時15分(講義60分・質疑応答15分)

テーマ：「フッと心が軽くなる！～究極のストレス対処法～」

講師：名越 康文 氏(精神科医)

講義概要：ストレス社会の現代、すぐにマイナス思考に陥ってしまうことが多く、ギスギスした人間関係に疲れている方も多いと思われます。精神的な疲れにより気分が沈みがちであったり、ちょっとしたことで気分が上がったりすることも多いのではないのでしょうか。精神科医として豊富な臨床経験をお持ちの名越氏に、自分自身で気持ちをうまくコントロールする方法、日々をしあわせに過ごすためのコツを伝授いただきます。



### 【第2回】

開催日：令和7年2月6日(木)

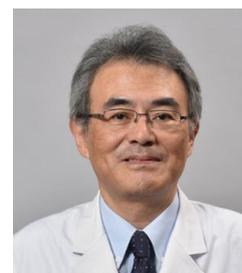
時間：15時～16時15分(講義60分・質疑応答15分)

テーマ：「その飲酒、大丈夫ですか!?!～健康に配慮した飲酒の理解～」

講師：松下 幸生 氏(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 院長)

講義概要：令和6年2月に「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が公表されたことにより、適正な飲酒には社会的な関心が高まっております。

本セミナーでは、ガイドライン作成検討会で座長を務められた松下氏にガイドラインについて説明いただき、飲酒によるメリット・デメリット、自分に合った飲酒量、企業として必要な対応等についてお話いただきます。



### 【第3回】※詳細未定のため確定次第、追ってご連絡いたします。

開催日：2月下旬頃

時間：15時～16時15分(講義60分・質疑応答15分)

テーマ：「薬の正しい服用について(仮)」

講師：公益社団法人東京都薬剤師会

講義概要：多剤服用による有害事象の他、薬の服用に関する基礎的な内容を講義いただく予定です。