

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あげます。

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あげます。  
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、チラシや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ひいたします。

記

(1) マイナ保険証利用時には有効期限をご確認ください！	P1
(2) 東実総合健診センター 人間ドック受診申込方法が変わります	P2
(3) 令和8年度《春季》女性生活習慣病予防健診の実施について	P3～7
(4) 令和8年度「東振協 特定健診E区分【会場健診】」の実施について	P8～9
(5) 令和7年度 契約健診（医療）機関の新規契約について	P10
(6) 第34回 東京総合健保ミニマラソン大会開催のご案内	P11～12
(7) 令和8年度 直営保養所の申込み・利用について	P13～14
(8) 令和8年度 ゴールデンウィークの直営保養所利用について	P15～16
(9) スポーツ施設「ルネサンス」キャンペーンのご案内	P17
(10) 冊子の送付について	P18

・チラシ

（「マイナンバーカード取得して5年目または10年目の方へ更新の手続きのご案内」）

・チラシ（ルネサンス）

・家庭版健保だより『いきいき冬号 No.64』

◆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あげます。

## （1）マイナ保険証利用時には有効期限をご確認ください！

従来の健康保険証は廃止となりました。今後は、マイナ保険証等で医療機関等へ受診いただくことになります。マイナ保険証の注意事項がございますので組合員の皆さんに、ご周知をお願いいたしましたく下記のチラシをお送りいたします。ご担当者の皆さんには、お手数をお掛けいたしますが、ご協力をお願いいたします。

### 記

- ・「マイナンバーカード  
取得して5年目または10年目の方へ  
更新の手続きのご案内」

### 【問合せ】

組合本部 適用課 03-3663-1361(代) 城西支部 適用係 03-3342-8821(代)  
城南支部 適用係 03-5537-2400(代) 城北支部 適用係 03-3980-1501(代)

## (2) 東実総合健診センター 人間ドック受診申込方法が変わります

### — WEB予約・WEB問診導入のご案内 —

東実総合健診センターの人間ドック受診申込につきまして、より便利にご利用いただけますよう、令和8年5月受診分よりWEB予約およびWEB問診のサービスを開始することとなりましたので、下記のとおりご案内申し上げます。

これにより、従来の電話予約および受診申込書の取扱いは廃止になります。

#### 【WEB予約について】

- 事前の電話予約と受診申込書が不要になります。
- 24時間いつでも空き状況の確認ができ受診予約が可能です。
- リマインド機能により、予約完了の確認メール、検体採取の事前案内、健診前日のリマインド通知など重要なタイミングでお知らせいたします。  
※利用にはご自身のメールアドレスが必要です。
- 通信にはSSL等の暗号化技術を用いて安全に保護・管理いたします。

#### 【WEB問診について】

- 当センターからお送りする「受診票」のQRコードをパソコンやスマートフォンで読み取り、簡単に問診にご回答いただけます。紙の問診票の記入が不要となり、受診当日の受付もスムーズになります。  
※問診の回答は健診前日までにお済ませください。

#### 【ご注意ください】

- WEB予約は、受診者ご本人による個人単位でのご予約となります。今後は、事業所様による一括での枠確保はできませんので、あらかじめご了承ください。
- また、受診予約を代行業者等へご依頼されている事業所様におかれましては、代行業者等へのご対応をお願いいたします。
- あわせて、従業員の皆様へご周知いただきますようお願い申し上げます。

#### 【WEB予約開始日】

- 令和8年2月2日（月）より開始予定（令和8年5月受診分）

システム導入に伴い、令和8年5月1日から令和8年5月15日まで休診とさせていただきます。（5月の稼働開始日は18日となります）

令和8年2月から4月受診分のご予約に関しては、従来どおり電話予約および受診申込書での対応となりますのでご了承ください。

詳細につきましては、随時「組合のお知らせ」やホームページ等にてご案内いたします。

#### 【問合せ】

東実総合健診センター

TEL 03-3669-3861 FAX 03-3669-3886

(3) 令和8年度《春季》女性生活習慣病予防健診の実施について  
<会場型女性健診：被保険者【C1区分】・被扶養者【C3区分】>

※令和7年度春季より「婦人生活習慣病予防健診」の名称を「女性生活習慣病予防健診」へ変更しております。

令和8年度《春季》女性生活習慣病予防健診を以下のとおり実施いたします。  
この健診は、会場型女性健診として春季（4月～8月）・秋季（10月～2月）に期間限定での実施となりますので、下記の実施方法をご確認のうえ、お申込みください。

また、申込締切後に申込者全員の「受診予定者一覧表」をお送りいたします。

※ご注意：今回の令和8年度《春季》女性生活習慣病予防健診より  
自己負担金および支払方法が変更となりますのでご注意ください。

## 1. 実施方法

会場型女性健診：被保険者【C1区分】・被扶養者【C3区分】

- (1) 受診対象者 30歳以上の女性被保険者と30歳以上の女性被扶養者で受診当日に当組合の保険資格がある方
- (2) 実施予定期間 令和8年4月1日（水）～令和8年8月31日（月）
- (3) 実施機関 「東振協」指定の契約健診（医療）機関
- (4) 申込方法
- ・インターネットからのお申込み  
当組合または東振協のホームページから「オンライン申込サイト」へログインし、お申込みください。
  - ・FAXまたは郵送でのお申込み  
申込書に必要事項をご記入のうえ、在籍している管轄（本部および支部）へ直接ご提出ください。
- (5) 健診会場 ホームページの「令和8年度《春季》女性生活習慣病予防健診および特定健診実施会場一覧表」より選択
- (6) 自己負担金
- ※令和8年度春季分より「一律料金」に変更となります。  
6,000円（消費税込）
- ※乳房診検査（超音波診断法・マンモグラフィー）および子宮頸部検査（自己採取法・医師採取法）の検査方法の違いに関わらず、自己負担金は一律料金となります。
- ※上部消化管X線検査や子宮頸部検査、乳房診検査の受診を希望しない場合も料金に変更はありません。
- (7) 検査内容 8ページをご覧ください。
- (8) 申込締切日
- ・インターネット・・・令和8年1月13日（火）
  - ・申込書・・・・・・令和8年1月6日（火）必着
- 申込方法により締切日が異なります。  
申込締切後の追加受付は出来ませんのでご注意ください。

## 注意事項

### (1) 受診対象者

- ・「30歳」とは、令和9年3月31日までに30歳となる方。

なお、健診会場にて「マイナポータルの保険資格画面」または「資格確認書」の提示が必要となりますので、受診当日にご持参ください。

※当組合ホームページを確認ください。(以下同様)

- ・当組合の健診は1年度(4月から翌年3月末日まで)1回となります。
- ・令和8年4月以降に、生活習慣病予防健診・特定健診(集合契約AタイプまたはE区分)・総合健診(日帰り人間ドック)を受診済の方または受診予定の方は重複(年度内2回)受診になるため、お申込みできません。

### (2) 健診日程

- ・各健診会場ごとに健診日が決められています。お申込み後に日程のお知らせが届きます。

### (3) 実施機関

- ・一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)指定の契約健診(医療)機関

### (4) 申込方法

#### ・インターネットからのお申込み

当組合ホームページのリンクまたは東振協のホームページから「オンライン申込サイト」へログインし、画面の案内に沿ってお手続きを行ってください。

(「マイナポータルの保険資格画面」または「資格確認書」をご用意ください。)

#### ・FAXまたは郵送でのお申込み

申込書に必要事項をご記入のうえ、在籍している管轄(本部および支部)へご提出ください。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。

※申込書は在籍している管轄(本部および支部)により異なります。また、事業所からの申込みと個人からの申込みでも異なりますので、ご確認のうえ、お申込みください。

### (5) 健診会場

- ・健診会場や会場コードは毎回同じではありませんので、ホームページの「令和8年度《春季》女性生活習慣病予防健診および特定健診実施会場一覧表」を必ずご確認ください。会場への直接のお問合せはご遠慮ください。

### (6) 支払方法

※令和8年度春季分より事業所一括支払いから受診者「個人払い」に変更となります。

●窓口支払：受診当日、会場窓口で現金にて支払

●振込支払：受診後、健診(医療)機関の指示に従い金融機関に振込み。

※支払方法は会場により異なりますので、当組合ホームページNEWS&TOPICS「健診関係」から「実施会場一覧表」よりご確認ください

### (7) 検査内容

- ・上部消化管X線検査は、35歳未満(令和9年3月31日現在)の方は原則と

して実施しないこととしていますので、検査を希望される場合は、当日会場でお申し出ください。また、35歳以上の方で検査を希望しない場合も当日会場でお申し出ください。

- 申込書の子宮頸部検査欄および乳房診検査欄は必ず選択してください。子宮頸部検査自己採取法と乳房診検査マンモグラフィーについては「令和8年度《春季》女性生活習慣病予防健診および特定健診実施会場一覧表」に○印がついている会場のみで実施できます。なお、医師採取法による子宮頸部検査および超音波による乳房診検査は、すべての施設で実施可能です。
- 医師採取法による子宮頸部検査は、会場および健診車または近隣の婦人科医院で実施します。会場によっては後日実施の場合もありますのでご了承ください。
- 乳房診検査は、基本項目に含まれています。検査を希望しない場合は、会場でお申し出ください。

## 2. 日程通知

令和8年3月上旬から順次、実施契約健診（医療）機関より「健診のお知らせ」（受診日程・健診受診録・婦人科検査質問票・会場案内図および検査容器〈子宮頸部検査の自己採取法を希望された方のみ〉を同封）が申込者あてに送付されます。

## 3. 健診結果および特定保健指導

結果は約4週間後に実施契約健診（医療）機関より受診者宛に送付されます。40歳以上の方で、検査結果により「特定保健指導」に該当された方には、後日ご案内を通知いたしますので、生活習慣改善のためにご利用ください。

## 4. 二次検査

健康診断の二次検査・精密検査は、保険診療となっています。「マイナ保険証」、「資格確認書」のいずれかと「健診結果」を持参のうえ、任意の医療機関にてご受診ください。

## 5. 検査項目

8ページの【検査項目一覧表】をご覧ください。

## 6. キャンセル、変更等

### (1) キャンセルの場合

・管轄（本部および支部）の〔8.お問合せ先〕へご連絡をお願いいたします。

### (2) 日程、会場の変更

・実施契約健診（医療）機関より送付される「健診のお知らせ」到着前

在籍している管轄（本部および支部）の〔8.お問合せ先〕へご連絡をお願いいたします。

・実施契約健診（医療）機関より送付される「健診のお知らせ」到着後

東振協コールセンターへ直接ご連絡をお願いいたします。

東振協コールセンター TEL 03-5619-5910

受付時間 9:00～12:00 13:00～17:00

（土・日・祝日を除く）

### (3) 住所変更（転居等）した場合

・在籍している管轄（本部および支部）の〔8.お問合せ先〕へご連絡してくだ

さい。（住所変更に関する書類をご提出いただくことになりますので詳しくは担当者にご連絡ください。）

## 7. その他

健康診断を受診される皆さまは、下記の「**健康管理事業の目的**」をご確認いただき、ご理解のうえお申込みおよび受診されるようご協力をお願ひいたします。なお、被扶養者の健診結果は、事業主様にはお知らせいたしません。

申込書および「令和8年度《春季》女性生活習慣病予防健診および特定健診実施会場一覧表」は、当組合ホームページにも掲載していますので、ご活用ください。<https://www.tojitsu-kenpo.or.jp/>

## 8. お問合せ先

ご不明な点は、在籍している管轄（本部および支部）へお願ひいたします。

健康保険証記号	管轄
1～4000番台	組合本部 健康管理課 Tel 03-3663-1361(代)
5000～6000番台	城西支部 庶務課 Tel 03-3342-8821(代)
7000・9000番台	城南支部 庶務課 Tel 03-5537-2400(代)
8000番台	城北支部 庶務課 Tel 03-3980-1501(代)

### 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）

東振協とは、東京都における総合健康保険組合の保健施設事業の振興と総合健康保険組合制度の普及・啓発のための事業を行うことにより、健康保険制度の円滑な運営に資し、もって都民等の健康の保持・増進と生活の安定・向上に寄与することを目的とした団体です。

### 健康管理事業の目的

健康保険組合では、被保険者等の健康保持・増進にお役立ていただくために健康管理事業を積極的に実施しています。

また、事業主におかれましても労働安全衛生法により従業員に対する健診の実施、健診結果の記録、健診結果に基づく健康管理対策の実施が義務付けられています。

そこで、事業主と連携してより効果的な健康管理事業を行うために、健診結果を事業主と共同利用し、その後の保健指導を効率的に実施し健康管理に活用いたします。

### 個人情報について

健康保険組合は、健診結果に基づく事後指導を効果的に行うために、契約健診（医療）機関から全ての検査項目を取得することになります。

健診申込書に記載のある健診受診者に関する個人情報は、その保護に努め、安全に保管し、皆さまの健康保持・増進のために行う保健指導、その他アフターフォローアクションの目的以外には使用いたしません。契約健診（医療）機関で受診された検査結果は、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会に業務委託し、健診データ処理、結果表作成・発送をいたします。

### 【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 健康管理課

TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510

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

検査項目一覧表（被保険者【C1区分】・被扶養者【C3区分】）

1. 問 診	医師による既往歴等の調査、健康質問票
2. 身 体 計 測	身長、体重、腹囲、BMI
3. 視 力	視力測定
4. 胸 部 X 線	間接撮影法（レンズ・ミラーにより縮小してフィルムに撮影する方法）：呼吸器系の異常の有無
5. 血 壓 測 定	高血圧、低血圧の発見
6. 検 尿	糖、蛋白、潜血反応
7. 上部消化管X線	間接撮影法：胃・十二指腸疾患の発見
8. 心 電 図	心臓機能の異常の有無（12誘導）
9. 血 液 検 査 (21項目)	血球検査 → 赤血球数、ヘマトクリット、ヘモグロビン MCV、MCH、MCHC、白血球数、血小板数 腎機能検査 → クレアチニン、eGFR 肝機能検査 → AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP、ALP 脂質検査 → 中性脂肪、HDLコレステロール、 LDLコレステロール、総コレステロール 血糖検査 → 空腹時血糖、HbA1c 尿酸検査 → 尿酸
10. 乳 房 診	超音波診断法またはマンモグラフィー
11. 子 宮 頸 部	自己採取法または医師採取法による細胞診
12. 便 潜 血 反 応	消化器官疾患の発見（免疫2回法）
13. 聴 力	聴力測定〔被扶養者【C3区分】は実施なし〕

#### (4) 令和8年度「東振協 特定健診E区分【会場健診】」の実施について

40歳～74歳の被扶養者の皆さまを対象にメタボリックシンドロームの予防と改善に着目した「特定健診」を実施しています。

今回の「特定健診E区分」は春季女性生活習慣病予防健診の会場のみで期間限定(4月～8月)で実施する特定健診のご案内となります。

1. 受診対象者 40歳～74歳の被扶養者で受診当日に当組合の保険資格がある方

2. 実施予定期間 令和8年4月1日(水)～令和8年8月31日(月)

※各健診会場ごとに健診日が決められています。お申込み後に日程のお知らせが届きます。

3. 申込方法 当組合ホームページの「令和8年度《春季》女性生活習慣病予防健診および特定健診実施会場一覧表」から、会場をお選びください。

① FAXまたは郵送でのお申込み

申込書に必要事項をご記入のうえ、健康管理課へFAXまたは郵送にてお申し込みください。

また、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。

② インターネットからのお申込み

②a 当組合ホームページのリンクから「オンライン申込サイト」へ  
②b 「東振協」で検索、東振協ホームページから「オンライン申込サイト」へ

東振協ホームページアドレス

<https://system.toshinkyo.or.jp/fujinka>

ログイン後、画面の案内に沿ってお手続きを行ってください。

4. 自己負担金 1,500円(消費税込)

※令和8年度より事業所一括支払いから受診者「個人払い」に  
変更となります。

5. 検査項目

1. 問診	質問票(服薬歴・喫煙歴等)
2. 身体計測	身長・体重・腹囲・BMI
3. 血圧測定	血圧測定
4. 検尿	検尿(糖、蛋白)
5. 血液検査	脂質検査〔中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール〕 血糖検査〔空腹時血糖、HbA1c〕 肝機能検査〔AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP〕
詳細な健診項目として 医師が認めた場合に 実施する項目	心電図(12誘導)・眼底検査 血球検査〔赤血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット〕 腎尿路系〔クレアチニン、eGFR〕

6. 申込締切日      • 申込書 ······ 令和8年1月 6日 (火) 必着  
                      • インターネット ··· 令和8年1月 13日 (火)
7. 健診日程通知      令和8年3月上旬より順次申込者に通知いたします。
8. 支 払 方 法      • 窓口支払: 健診当日に会場窓口で現金支払いする方法  
                      • 振込支払: 健診後、健診機関の指示に従い金融機関に振り込みする方法  
※支払方法は会場により異なるため、当組合ホームページに掲載する「実施会場一覧表」にてご確認ください。
9. 注 意 事 項      当組合の健診は1年度（4月から翌年3月末日まで）1回となります。  
令和8年4月以降に生活習慣病予防健診、総合健診、健康保険組合連合会「集合契約Aタイプ」の受診を予定されている方は、重複受診となるため、お申込みできません。

【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

TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510

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

## (5) 令和7年度 契約健診(医療)機関の新規契約について

1. 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。

### ●新規契約

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
東京	13490	医療法人社団 秀侑会 ささづかホームドクタークリニック	渋谷区笹塚1-58-8 京王不動産笹塚ビル2階	03 6258-4001	×	○	○	○	○
東京	13474	医療法人社団 撫子 高松メディカルクリニック	三鷹市下連雀4-16-12 三鷹第一ビル2階	0422 70-1037	×	○	○	○	○

### 【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) 第34回 東京総合健保ミニマラソン大会開催のご案内  
(主催:一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会)

1. 開催日

令和8年2月22日(日) 小雨決行(中止の場合順延なし)

●大会当日の開催有無

大会当日の午前6時以降に、下記イベントホームページから確認できます。

※大会当日に中止となった場合、中止に関するメール送信はございません。

イベントホームページ上でご確認ください。

東振協イベントホームページ: <http://toshinkyo.sblo.jp/>

2. 会場

豊洲ぐるり公園 (江東区豊洲6丁目1番先・5丁目1番先)

《交通》 東京臨海新交通臨海線 ゆりかもめ「市場前駅」 徒歩12分

※近隣に駐車場(有料)はございますが、本大会参加者用ではありませんので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

3. 種目・定員

種目	距離	定員
女子(18歳以上)	5km	各160名
男子A(50歳以上)	5km	
男子B(50歳未満)	5km	
男子C(50歳以上)	10km	
男子D(50歳未満)	10km	

※年齢は大会開催日を基準とします。

※男子B・Dは18歳以上の方が対象です。

※申込は1人1種目とさせていただきます。

※対象年齢外の種目には参加できません。(オープン参加も不可)

4. 参加資格

当組合の被保険者(女子の部は被扶養配偶者含む)

5. 参加費

無料

6. 申込期間

令和8年1月20日(火) 9:00 ~ 令和8年2月6日(金) 23:59

## 7. 申込方法

### インターネットによるWeb申込（先着順）

※各種目定員に達し次第締切りとなりますのでご注意ください。

#### ◆ Web申込URL

<https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#3>

※ご登録のメールアドレスに申込完了および開催案内メールを送信いたしますので、ドメイン指定受信を設定している方は、あらかじめ「@sportsone.co.jp」からのメールを受信できるよう設定してください。



Web申込ページ  
QRコード

## 8. 参加案内（ゼッケン等）の送付

当選の方には大会1週間前までに、主催の一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会より参加案内等（ゼッケン同封）が送付されます。

## 9. その他

(1)本大会は、公認コース・公認大会ではありません。

(2)荷物のお預けは、大会事務局が用意した預かり所テントをご利用いただけます。預ける際は、大会1週間前に届く参加案内に同封の「荷物預かり用の袋」をご利用ください。

ただし、主催者の責によらない紛失・盗難等の事故については、責任を負いかねますので、貴重品等は持ち込まないか、各自で管理してください。

(3)更衣室は男女共に用意いたしますが、一度に利用できる人数が限られるため、可能な限り、あらかじめ走れる服装でご来場ください。

第34回東京総合健保ミニマラソン大会案内 URL

<https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#3>

## 10. お問い合わせ先

### (1)東振協ミニマラソン大会事務局

〒130-0021 東京都墨田区緑1-11-2 両国M-1 Garden 4階

電話：03-3626-7504 (平日9:00~17:00)

HP：<https://www.toshinkyo.or.jp>

### (2)Web申込・ゼッケンに関するお問合せ先

専用電話番号：080-2192-1983 (平日9:00~17:00)

専用メール：funrun@sportsone.co.jp

受付期間：令和8年1月20日（火）～2月20日（金）

※大会当日は電話・メールでの対応は行っておりません。

会場の案内所をご利用ください。

## (7) 令和8年度 直営保養所の申込み・利用について

当組合では、皆さまの健康保持増進を図るために直営保養所を設けています。ご利用方法につきまして次のとおりとなりますので、ぜひご利用ください。

### 1. 対象施設

「ベルビュ一南熱海」

### 2. 申込方法

#### (1) 利用希望月の3カ月前 《抽選》

- ① 申込書に必要事項をご記入のうえ、利用希望月の3カ月前の1日から10日（10日が土・日・祝日の場合は翌営業日）までに組合本部施設課へFAXまたは郵送にてお送りください。  
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。
- ② 抽選により利用決定をいたします。利用の可否につきましては、同月下旬に申込代表者様宛に郵送にて通知いたします。なお、当選された方には、当組合承認印のある利用通知書を同封いたします。
- ③ 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。

#### (2) 利用希望月の2カ月前より 《電話受付 先着順》

- ① 利用希望月の2カ月前の1日（1日が土・日・祝日の場合は翌営業日）9時00分より組合本部施設課にて電話受付いたします。
- ② 予約が済みましたら申込書に必要事項をご記入のうえ、組合本部施設課へFAXまたは郵送にてお送りください。
- ③ 利用日の1カ月前より当組合承認印のある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。

### 3. 今後の申込受付予定

利用希望月	抽選申込期間	抽選後の電話受付開始日
令和8年3月	受付終了	令和8年1月6日
4月～5月6日(ゴールデンウィーク含)	1月1日～1月13日※	2月2日※
5月	2月1日～2月10日	3月2日※
6月	3月1日～3月10日	4月1日
7月	4月1日～4月10日	5月1日
8月	5月1日～5月11日※	6月1日
9月	6月1日～6月10日	7月1日
10月	7月1日～7月10日	8月3日※
11月	8月1日～8月10日	9月1日
12月～1月3日(年末年始含)	9月1日～9月10日	10月1日
令和9年1月	10月1日～10月13日※	11月2日※
2月	11月1日～11月10日	12月1日
3月	12月1日～12月10日	令和9年1月5日

※は土・日・祝日の翌営業日です。

### 4. 利用料金

(大人1人1泊2食 消費税込)

ベルビュー南熱海		
	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

※満12歳以上の方は、1人1泊入湯税 150円、宿泊税 200円がかかります。

○「A区分」とは当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。

○「組合員」および「A区分」以外は「一般」となります。

○「休前日」とは土曜日および祝日の前日です。

○満3歳以上満12歳未満(子ども)は各利用料金の80%、満3歳未満(乳幼児)は施設利用料として一律1,000円です。

○満12歳以上の方で夕食をお子様用に変更をご希望の場合、または、満12歳未満の方で夕食を大人用に変更をご希望の場合、利用料金は共に大人の料金となります。

### 5. その他

年末年始は12月31日～1月1日または1月2日～1月3日の2泊3日のご利用(朝夕4食付・和食)で特別料金となります。なお、年末年始の特別料金は改めてご案内いたします。

#### 【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/>

## (8)令和8年度 ゴールデンウィークの直営保養所利用について

### 1. 対象期間

令和8年4月29日（水）～5月6日（水）

### 2. 利用日数

1人1回2泊まで（繁忙期のため平日連泊割引対象外）

### 3. 対象施設

「ベルビュ－南熱海」

### 4. 申込期間

令和8年1月1日（木）～1月13日（火）必着

### 5. 申込方法

申込書に必要事項をご記入のうえ、上記申込期間内に組合本部施設課へFAXまたは郵送にてお送りください。

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。

### 6. 利用決定

抽選により利用決定をいたします。利用の可否につきましては、1月下旬に申込代表者様宛に郵送にて通知いたします。なお、当選された方には、当組合承認印のある利用通知書を同封いたします。

### 7. 利用料金

（大人1人1泊2食 消費税込）

ベルビュ－南熱海		
	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

※満12歳以上の方は、1人1泊入湯税 150円、宿泊税 200円がかかります。

○「A区分」とは当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。

○「組合員」および「A区分」以外は「一般」となります。

○「休前日」とは土曜日および祝日の前日です。

○満3歳以上満12歳未満（子ども）は各利用料金の80%、満3歳未満（乳幼児）は施設利用料として一律1,000円です。

○満12歳以上の方で夕食をお子様用に変更をご希望の場合、または、満12歳未満の方で夕食を大人用に変更をご希望の場合、利用料金は共に大人の料金となります。

## 8. その他

抽選後の申込みは、2月2日（月）9時00分より組合本部施設課にて電話受付となります。（先着順）

空室状況や保養施設の耳寄り情報は当組合ホームページから確認できます。

直営保養所利用の抽選は毎月行っております。

5月7日～5月31日にご利用希望の方は、抽選の申込期間は2月1日～2月10日です。

### 【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/>

## (9) 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。

仕事もプライベートもとのう1年に。

ジム・サウナ おためし会員 5,500円／月

新春入会キャンペーン！

期間：1月4日（日）～2月11日（水）

### 【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/>

## (10) 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あげます。

### 記

#### 《送付冊子》

- ・ 家庭版健保だより 「いきいき 冬号 No.6 4」

#### 【問合せ】

東京実業健康保険組合 企画広報課  
TEL 03-3663-1351(代)

## マイナンバーカード

取得して5年目または10年目の方へ

# 更新の手続きのご案内

1~2ヶ月前に封筒が届くので、手続きしてね！

5年  
ごと

電子証明書の更新

ICチップ内の電子証明書を更新！



10年  
ごと

カード本体の更新

写真も含めてカード本体を更新！



カードと電子証明書の  
有効期限はマイナンバーカードの  
表面で確認できます

電子証明書の有効期限が記載されていない方は、右記二次元  
コードよりマイナポータルにログイン後、トップページから  
マイナンバーカードを選択して確認できます。



[https://myna.  
go.jp/](https://myna.go.jp/)

更新は有効期限の3ヶ月前からできます！



デジ庁 カード更新

検索

[https://www.digital.go.jp/policies/  
mynumber/expiration-date](https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/expiration-date)



My Melody © 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L662363

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー

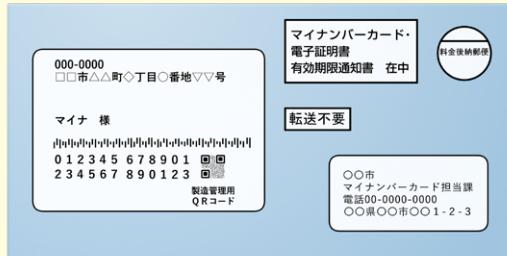
マイナンバー総合  
フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9:30 ~ 20:00 土日祝 9:30 ~ 17:30 (年末年始を除く)

※紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止  
については24時間365日受け付けます

# 更新の仕方



更新が必要な方には  
期限の2、3ヶ月前に、  
更新の封筒がご自宅へ届きます

## 電子証明書の更新



5年ごとに、  
ICチップ内の  
電子証明書を更新！

## カード本体の更新



10年ごとに、  
写真も含めて  
カード本体を更新！

いずれかの方法で  
事前申請



オンライン申請



写真機



郵送

お住まいの市区町村窓口へ

## 期限が切れてしまったら

様々な行政サービス、民間サービスが、便利に利用できなくなってしまいます。  
お早めに更新をお願いします。



確定申告(e-Tax)



マイナポータル



銀行・証券口座開設



各種証明書の取得



病院・薬局

※健康保険証(保険資格の提供)としての利用は、有効期限が切れた日から3ヶ月間は可能です。

## 電子証明書とは？



それなあに？



間違いなく本人であることを電子的に証明して  
なりすましを防ぐ、



1人に1つだけの  
「鍵」のようなものです！

パスワードを忘れたりロックが  
かかってしまったときはこちら



[https://www.j-lis.go.jp/jpki/idreset/idreset\\_index.html](https://www.j-lis.go.jp/jpki/idreset/idreset_index.html)

仕事もプライベートも

# どどのう 1年に。



ジム



スタジオ



コワーキング  
スペース



サウナ&スパ

＼4ヶ月ずっとおトク！／

法人ジム・サウナ 月々￥5,500  
おためし会員

## 新春入会キャンペーン！

1/4(日)～2/11(水)

月払い会員  
限定特典

月会費1ヶ月分  
事務手数料

0  
円

タオル&  
シューズ  
レンタル  
最大2ヶ月  
通常4,840円相当

0  
円

都度利用にも別途特典あり！

豊富な会員種別もご用意しています！

詳しくは貴法人専用ページへアクセス！▶

さらに！

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！



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（休館時間・未成年を除く） ●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯のスパ施設。プールをご利用の場合はMonthlyコープ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ヶ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヶ月以上月額固定プランで在籍していた方には、24時間ご利用できます（休館時間・未成年を除く） ●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯のスパ施設。プールをご利用の場合はMonthlyコープレート会員など他のプランをご選択ください。

ジムだけじゃない!

ピラティスをはじめ、人気のプログラムと  
充実の施設でカラダもココロも

ととのう!

あなたに合ったととのう!がきっと見つかる。運動も、仕事も、リラックスも、ひとつの場所で。



カラダがととのう! ピラティス

経験豊富なインストラクターがあなたのレベルに合わせて丁寧に指導。インナーマッスルを意識しながら、身体の軸を整えていきます。



仕事がととのう! コワーキングスペース

静かで落ち着いた雰囲気で仕事ができます。電源・Wi-Fi完備だから、パソコンでの作業もスムーズに行えます!



ココロがととのう! サウナ&スパ

本格的なサウナ&スパ施設!運動後のリフレッシュはもちろん銭湯代わりにも利用できておトク!

※写真は全てイメージです。実際の店舗とは異なる場合がございます。

Member's Voice 法人会員様からの「喜びの声」を一部ご紹介します!



ピラティスで、カラダが引き締まりました!

リキ姉さん

ピラティスパーソナルを毎週必ず60分受講! ウエストと手足と背中…とにかく全身が引き締まった!脚が長くなったり!鎖骨が広がって呼吸が深くなった!ピラティス呼吸によりメンタル面も整ったと思います。



仕事もトレーニングも、ルネで心ゆくまで!

クッキー!さん

コワーキングスペースは落ち着いた雰囲気でまつり過ごせますね。シャワーで汗を流してすぐにプールへ。水中ウォーキングと平泳ぎでゆったり身体をほぐしプールサイドのマットでしっかりストレッチ。露天風呂で整えてサッパリしました!



「ととのい」ルーティンで、至福の昼下がり。

びょんみるく(・匂・内)さん

1時間以上サウナやお風呂を楽しみ、クールシャワー室の「四方シャワー」にて、火照ったカラダの冷却。ほんとうに気持ちが良いです。ととのい椅子でぼーっとして、マッサージチェアで少し寝落ちする時間。素敵な昼下がりでございます。

※参照元「ルネサンスcolors」より

仕事もプライベートも。あなたのととのう!場所がここにあります!

利用可能施設は

全国132店舗+提携施設!

※提携施設の利用は法人により異なります。詳しくは右記のホームページをご確認ください。

※契約により提携施設がない場合もございます

見学・体験は  
お近くの  
ルネサンスへ!



ご利用店舗の  
検索はコチラから!



※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※次項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 ●弊社の会員規約に同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方