

東京都歯科 健康保険組合ニュース

令和2年
3月号

- 令和2年度予算が確定しました (2ページ)
- 健康保険組合からのお知らせ 他 (3-6 ページ)
- 組合日誌／公告／組合事業概況 (7 ページ)
- 今年の健診 あなたはどっちのタイプ？
すぐに予約したAさんと、先延ばしにしたBさん (8-9 ページ)

- ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは
健康保険組合に届け出をお忘れなく！ (10 ページ)
- 体を整えるエクササイズ (11 ページ)
- 神宮外苑～皇居周辺ウオーク (12-13 ページ)
- 健康保険組合共同利用保養所のご案内 (14-15 ページ)



ご家庭に
持ち帰って、
ご家族でお読み
ください。

年に1回は健診を受けましょう

春野菜のナポリタンうどん



材 料 (2人分)

たけのこ(水煮).....60g
ブロッコリー.....5房 (50g)
玉ねぎ.....1/4 個 (50g)
ミニトマト.....4 個 (60g)
ささみ.....2 本 (80g)
片栗粉.....大さじ 1/2
冷凍うどん.....2 玉
オリーブオイル.....大さじ 1
(A) トマトケチャップ.....大さじ 3
塩.....少々
ブラックペッパー.....少々
粉チーズ.....大さじ 1

作 り 方

- ①たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りにする。ブロッコリーを小さめに切る。玉ねぎを薄切りにする。ミニトマトを4等分に切る。
- ②ささみは筋を取り、そぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ③大きめのフライパンにたっぷりの湯を沸かす。ささみを入れ1分半～2分ゆでたら、冷凍うどんとブロッコリーを入れ、麺がほぐれてきたらザルに上げる。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、玉ねぎ、たけのこの順に炒め、しんなりとしてきたら③とミニトマトを入れる。(A)を加えて炒め合わせ、味を調える。
- ⑤器に盛り付け、ブラックペッパー、粉チーズをふりかける。

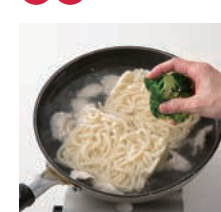


注 目 食 材 たけのこ

免疫力アップに役立つ不溶性食物繊維のセルロースが豊富。低カロリーで、便秘予防・改善にも効果的です。アミノ酸のロイシン、アスパラギン、グルタミン酸なども豊富です。ロイシンは必須アミノ酸で、運動時のエネルギー源となり、疲労回復におすすめです。



時 短 ポイント



炒める時間を短縮するために、ささみとうどん、ブロッコリーはいっしょにゆでて。ささみはそのままゆでるとパサつきがちなので、片栗粉をまぶすとツルンとした食感に。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)



COLOU — 花粉症対策！免疫力を高める食べ方・食材選びのコツ —

花粉症は、体内の免疫機能が低下すると症状が出やすくなります。生活リズムが乱れたり、栄養が偏ったりすると、自律神経が乱れて免疫機能がうまく働かないことがあるため、生活リズムを整えるとともに、免疫力を上げる食事を心がけましょう。

まず、第一に腸内環境を整えること。乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が腸内環境を整えてくれます。善玉菌を増やすに

は、ヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品がおすすめです。そして、この善玉菌の働きをサポートするのが、食物繊維やオリゴ糖。野菜や穀物をしっかり摂ることでカバーできます。

甜茶やしそなど花粉症対策によいとされる食材もたくさんありますが、基本は腸内環境を整え、免疫力を上げるバランスのよい食事を摂ることです。朝食で野菜をたくさん入れたお味噌汁に納豆、ごはんを食べるのが、手軽にできておすすめです。

皆様からのご質問・ご意見・投書をお待ちしています。

発行元 東京都歯科健康保険組合 〒170-0004 東京都豊島区北大塚2-11-11 TEL (3918) 7511 FAX (3918) 0588

花粉症を乗り切る、免疫力アップレシピ

健康保険組合からのお知らせ

今年も東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券(特別利用券)を発行します！

当組合では、組合員の皆様の健康増進事業として、東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券を発行します。

被保険者および4歳以上の被扶養者（当組合発行の保険証をお持ちの方）を対象に、**お申し込みされた皆様に**配付させていただきます（**年度内1人1枚を限度とします**）。

原則、事業所単位でまとめていただき、申込書に必要事項をご記入のうえ、必ず郵送にてお申し込みください。

利用券は準備でき次第、順次代表の方へ郵送いたします。届きましたら、申込書に記載された方に必ずお渡しください。**紛失された場合の再発行はいたしません**。なお、6月になっても届かない場合は、お手数ですがご連絡ください。

申込期限

令和2年4月30日（木）＜当組合必着＞

※2回目の配付は、秋に実施いたします。ただし、今回お申し込みいただいた方は対象外となります。

※詳しくは、同封の「東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券の発行について」をご参照ください。

◎「東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券」は、利用者以外の第三者へ有償無償を問わず譲渡（インターネットへの出品行為を含む）することを禁止されております。



プリンスホテルが『法人契約優待プラン』にて

令和2年4月より ご利用いただけます。



▲ザ・プリンス箱根芦ノ湖

このたび、株式会社プリンスホテルと法人契約を結びました。保養や観光、スポーツにぜひご活用ください。

●全国のプリンスホテルの施設を**特別優待価格**でご利用いただけます。ご利用の施設または時期にもよりますが、**通常の10%～40%引きの優待価格**です。施設・料金の詳細、お得な情報はプリンスホテルのホームページをご覧ください。（ログイン用パスワード：prkeiyaku）

<https://www.princehotels.co.jp/keiyaku/>

●ご予約は、インターネット（上記URL参照）または電話で直接予約センターへお願いいたします。

予約センター

電話：0120-33-8686

携帯・スマートフォン：0570-02-8686

受付時間：9:30～20:00

電話でのご予約の際は、団体名「東京都歯科健康保険組合」とお伝えください。

令和2年度予算が確定しました

令和2年度収入支出予算が、2月の理事会および組合会において、全会一致で承認されました。

予算概要

一般勘定

令和2年度予算

収入の大半を占める健康保険収入は、前年度予算に比べ1億9,881万円と大幅に増加する見込みです。一方、支出では、皆様とご家族の医療費や給付金にあてる保険給付費は、前年度予算比1億5,610万円の増加となっています。また、高齢者医療

制度への納付金も、年々増加傾向にあり、同比3億3,603万円増と前年度を大きく上回る見込みです。保険料率は据え置きとなったものの、前年度に引き続き令和2年度予算においても、健康保険収入では支出を賄いきれない厳しい状況となりました。そのため不足額については、別途積立金から9億3,000万円を繰り入れ、収支の均衡を図りました。

介護勘定

令和2年度予算

介護納付金は年々増加傾向にありますが、平成29年8月から介護納付金の算定方法に総報酬割が導入され、令和2年度は全面総報酬割となります。令和2年度は前年度予算に比べ6,565万円の増加が見込まれ、介護保険収入を大きく上回る状況となっています。不足額については準備金を繰り入れることで予算を編成いたしました。

一般勘定

収入の部 (単位：千円)		
科目	予算額	対前年度比
健康保険収入	6,185,023	198,806
調整保険料収入	89,532	2,751
繰入金	930,000	0
国庫補助金収入	4,204	3,851
財政調整事業交付金	65,000	35,000
雑収入	19,454	△5,056
合計	7,293,213	235,352

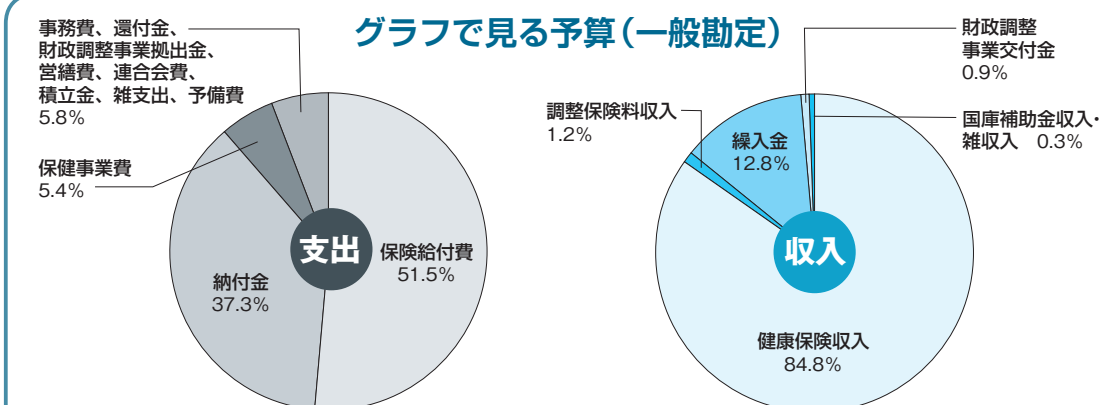
支出の部 (単位：千円)		
科目	予算額	対前年度比
事務費	272,087	10,918
保険給付費	3,758,952	156,097
納付金	2,721,710	336,032
保健事業費	391,209	△13,442
還付金	2,098	0
財政調整事業拠出金	89,532	2,751
営繕費	1,300	0
連合会費	3,941	△26
積立金	1	0
雑支出	8,001	2,000
予備費	44,382	△258,978
合計	7,293,213	235,352

介護勘定

収入の部 (単位：千円)		
科目	予算額	対前年度比
介護保険収入	591,281	22,902
繰入金	100,000	0
国庫補助金受入	1	0
雑収入	4	△5
合計	691,286	22,897

支出の部 (単位：千円)		
科目	予算額	対前年度比
介護納付金	657,272	65,648
還付金	349	0
積立金	802	△26,312
予備費	32,863	△16,439
合計	691,286	22,897

グラフで見る予算(一般勘定)



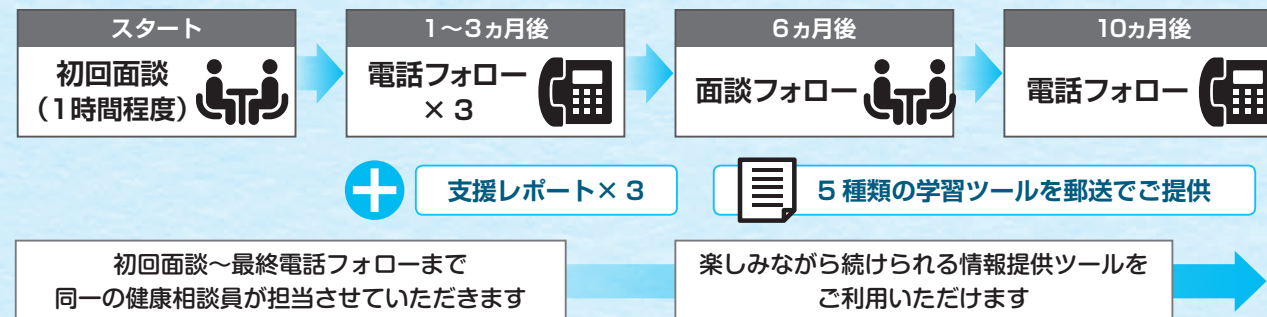
糖尿病性腎症重症化予防対策プログラムを実施します

糖尿病性腎症重症化予防対策プログラムは、保健師・看護師・管理栄養士の専門資格をもった健康相談員が、日常生活の面から皆様を支援させていただくことにより、糖尿病の重症化を予防し、より健康な生活を送っていただくことを目的としたプログラムです。

主に、「人工透析への移行予防」「疾病管理」「生活習慣管理」を中心にご支援させていただきます。

生活習慣の改善に必要なさまざまな知識・手法を身につけた健康相談員が、豊富な個別支援の経験をもとにサポートいたします。

プログラムの流れ



面談

参加者様と健康相談員（専門職）で1時間程度の面談を行います。担当相談員から事前にお電話をさしあげたうえで、参加者様のご勤務先またはご自宅等に訪問させていただきます。



電話フォロー&支援レポート

事前もしくは初回面談時にご指定いただくお電話番号に、担当相談員からお電話させていただきます。また、お電話でお話しした内容をのちほどお手紙にまとめてお送りいたします。



※対象となる方には、事業所を通して個別に当組合よりお知らせいたします。ぜひプログラムにご参加くださいますようお願いいたします。

(委託先)



Innovation for Wellbeing
SOMPOヘルスサポート

そのお悩み、相談してみませんか？

メンタルヘルス支援サービス

をご利用ください

最近、悩みやストレスを抱え込んでいませんか？
誰かに話を聞いてほしいとき、お悩みやお一人で解決できない問題がありましたら、お気軽にご相談ください。

悩みを聞いてほしい…

電話相談

利用時間 月～金曜 9:30～21:30 土曜 11:00～19:00
ご相談に費用は発生いたしません（オプションは除く）
ご相談のプライバシーは保護されます

☎️ 0120-783-112

メールで相談したい…

WEB相談

24時間年中無休（回答には3営業日程度を要します）
<https://www.kokoro-soudan.net/>
《法人契約コード》 shikakenpo

事業主の皆様へ 保険料納入のお願い

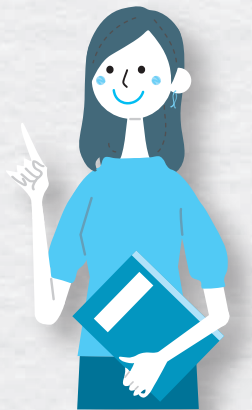
年度末
です！

健康保険組合の事業は、ほとんどが保険料収入によって運営されています。3月は年度末となっていますので、令和元年度の保険料は、**必ず3月中に納入していただきますようお願いいたします。**

納付期限までに保険料が納付されない場合は、後日、指定期限を設けた督促状が送付されます。その督促状の期限までに納めない場合は、本来の納付期限の翌日から延滞金がかかってしまいます。令和元年度の延滞金の年利は、納付期限の翌日から3ヵ月間は2.6%、それを過ぎると8.9%となります。

また、長期に滞納となった場合などは、やむを得ず滞納処分（差し押さえ）をせざるを得ないことがあります。必ず期限内に納入くださいますようお願いいたします。

※4月(3月分)より、「保険料納入告知書兼口座振替通知書」の書式が変更になる予定です。



人間ドック・生活習慣病予防健診(契約)のお知らせ

善仁会 総合健診センターヘルチェック川崎センター

新規オープン

所在地 神奈川県川崎市川崎区日進町 1-11 川崎ルフロン 8F

電話 045-453-1150（横浜予約センター）

特定健診の補助金について

令和2年4月より、被保険者・被扶養者ともに5,000円 → **6,000円**に引き上げとなります。

婦人生活習慣病予防健診のご案内

婦人生活習慣病予防健診を一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会と協力して、全国の公的施設にて実施しています。生活習慣病予防健診に、乳がん検査（超音波）と子宮がん検査を加えた健診です。対象となる方には、6月中旬頃にご案内いたしますので、病気の予防・早期発見・早期治療のため、ぜひご受診くださいますようお願いいたします。



組合日誌

令和2年1月から令和2年2月まで

2.1.28 第7回組合運営研究委員会

■会議事項

1. 令和2年度事業計画（案）に関する件
2. 令和2年度収入支出予算（案）に関する件
3. 令和2年度保健事業計画（案）に関する件

2.2.4 理事会

■議案事項

1. 令和2年度事業計画（案）に関する件
2. 令和2年度収入支出予算（案）に関する件
3. 令和2年度保健事業計画（案）に関する件
4. 選挙日及び選挙長の選任に関する件
5. 財産の管理（案）に関する件
6. 財産管理規程一部改正（案）に関する件
7. 会計事務取扱規程一部改正（案）に関する件
8. 文書保存規程一部改正（案）に関する件
9. 印章規程の制定（案）に関する件
10. 保健事業の追加（案）に関する件

2.2.18 組合会

■議案事項

1. 組合規約一部改正（案）に関する件
2. 理事及び理事長選挙執行規程一部改正（案）に関する件
3. 令和2年度事業計画（案）に関する件
4. 令和2年度収入支出予算（案）に関する件
5. 令和2年度保健事業計画（案）に関する件
6. 特定健診規程一部改正（案）に関する件
7. 財産管理規程一部改正（案）に関する件
8. 会計事務取扱規程一部改正（案）に関する件
9. 文書保存規程一部改正（案）に関する件
10. 印章規程制定（案）に関する件
11. 保健事業の追加（案）に関する件

公告

事業所編入による組合規約の一部変更がありましたので、
公告します。 理事長 山崎 一男

大井町駅前歯科クリニック	品川区大井 1-23-4
ホワイトエッセンスデンタルクリニック成城	世田谷区成城 6-9-6
ゆう歯科クリニック	日野市南平 7-6-83
あお歯科	八王子市打越町 2013-1
二子玉川小児歯科	世田谷区玉川 2-14-9
根津すずらん歯科	文京区根津 2-28-5
住吉ミモザ歯科・矯正歯科	江東区猿江 1-3-7
医療法人社団 真央会	国立市北 1-2-40
医療法人社団 彩俊会	大田区本羽田 1-6-15
医療法人社団 すずき歯科医院	品川区小山 5-6-9
はっとり歯科・矯正歯科	杉並区高円寺北 3-23-7
富士見台さくら歯科	中野区上鷲宮 3-10-12
入江歯科 熊野前	荒川区東尾久 3-31-12
ササガワ・エースデンタル	港区高輪 2-1-26
ひらいデンタルパートナーズ	羽村市神明台 1-22-1
医療法人社団 蒼裕会	世田谷区豪徳寺 1-20-6
平和台ファミリー歯科	練馬区田柄 1-1-1
医療法人社団 泰清会	府中市宮町 1-11-13
船田歯科医院	調布市小島町 1-30-4
医療法人社団 plus D	小金井市梶野町 5-11-5
一般社団法人 東京都小金井歯科医師会	小金井市本町 5-10-17
西馬込マークス歯科医院	大田区西馬込 2-2-5
あつ歯科	渋谷区千駄ヶ谷 5-23-2
PDC 矢口渡歯科診療所	大田区多摩川 1-21-1
総武歯科医院	葛飾区新小岩 1-42-2
しのデンタルクリニック	世田谷区成城 8-19-10
千石ひかり歯科	文京区千石 2-21-3

組合事業概況

令和2年1月末現在

事業所数	数		
被保険者数	男	3,960	件
	女	4,017	人
	合計	10,636	人
被扶養者数	男	1,998	人
	女	2,930	人
	合計	4,928	人
平均標準報酬月額	男	585,485	円
	女	296,168	円
	平均	375,482	円

当組合のホームページをぜひご活用ください！

健康保険のしくみや各種補助金のご案内など役立つ情報が満載！
当組合からのお知らせをいち早くチェックできるほか、
各種申請書のダウンロードもできます！

アドレス <http://www.t-shikakenpo.or.jp/>



傷病手当金・出産手当金請求書の 事業主証明欄の記入と添付書類について

お願い

傷病手当金と出産手当金を請求する際、特に事業主証明欄の記入もれ、出勤簿や賃金台帳の未添付という事例が多くなっており、被保険者に支給するまで時間を要してしまうことがあります。傷病手当金と出産手当金を請求する際には、ご注意ください。また、事業主の皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。



傷病手当金の場合

第1回目の請求の際は、労務に服さなかった期間（休業中の分）とその期間前1ヵ月分の賃金台帳と出勤簿の写しを必ず添付してください。

また、報酬の証明欄には労務に服さなかった期間の給与支払い状況を記入してください。欠勤控除がある場合には、その計算根拠（計算方法）が明確にわかるよう具体的に記入をお願いします。

例 請求期間が1月1日～20日、給与の締日20日で25日払い、10日分の欠勤控除、通勤手当と扶養手当は全額支給した場合

- 賃金台帳と出勤簿は、11月21日～1月20日までを添付してください。
- 賃金計算方法欄には、20万円（基本給）÷20（基礎日数）×10（欠勤日数）＝10万円欠勤控除、通勤手当と扶養手当は全額支給と記入してください。

出産手当金の場合

傷病手当金と同様に請求期間とその期間前1ヵ月分の賃金台帳と出勤簿の写しを必ず添付してください。また、報酬の証明欄等の記入についても傷病手当金と同様です。

例 予定日12月1日、出産日11月29日、請求期間が10月19日から1月24日の98日間、給与の締日20日で25日払い、10日分の欠勤控除、通勤手当と扶養手当は全額支給した場合

- 賃金台帳と出勤簿は、8月21日～2月20日までを添付してください。
- 賃金計算方法欄には、20万円（基本給）÷20（基礎日数）×10（欠勤日数）＝10万円欠勤控除、通勤手当と扶養手当は全額支給と記入してください。

※東京都歯科健康保険組合のホームページにも掲載していますので、
ご参照ください (<http://www.t-shikakenpo.or.jp/>)。



対象の被保険者、約 9 割が特定健診を受診しています！

(2017 年度健康保険組合・40 歳以上被保険者の受診率)

全国の健康保険組合における被保険者の特定健診受診率は平均で約 9 割に上っています。

一方で、被扶養者の受診率は、約 5 割となっています。

40 歳以上の皆様は必ず健診を受けましょう。また、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか？ ご家族にも早めの健診予約をすすめてください！



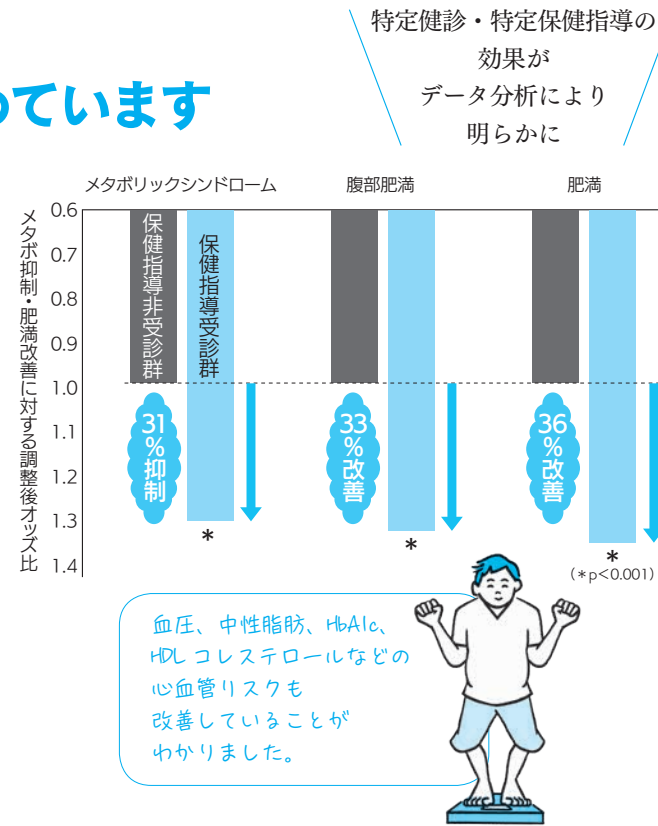
健診データを活かして、効果的な健康づくりを進めています

特定健診・特定保健指導の結果はデータとして蓄積され、医療費データとともに分析されています。科学的アプローチにより、効果的な疾病予防事業を行う「データヘルス計画」といわれ、全国の健康保険組合が取り組みを進めています。

特定健診・特定保健指導にメタボ減少効果！

特定健診・特定保健指導の受診群では、非受診群と比較して、3 年後の調査でメタボリックシンドローム・腹部肥満・肥満のすべての状態が改善していることが明らかになりました。

- メタボリックシンドローム…腹囲が基準値を超え、かつ血圧、空腹時血糖、中性脂肪または HDL コレステロールのうち 2 項目以上が基準値を外れた状態
- 腹部肥満…内臓に脂肪がたまりすぎている状態
- 肥満…BMI25 以上



出典：国立研究開発法人 国立循環器病研究センター「ビッグデータを用いた特定健康診査・保健指導の効果の検証 ～MetS ACTION-J study～」

私たちの保険料負担は急増しています

高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、それを支える現役世代の保険料負担は急増しています。国は医療費の増加を抑え、健康寿命を延ばすことを目的に特定健診等を推進しており、その実施率に応じてインセ

ンティブやペナルティを与える仕組みが取り入れられています。つまり、特定健診等の実施率が高い健康保険組合の支出は減り、低ければ支出が増えることになります。

● 1 人当たり保険料額 (平均) は 12 年間で約 11 万円増



参考：健康保険組合連合会「2019 年度 健康保険組合予算早期集計結果と『2022 年危機』に向けた見通し等について」

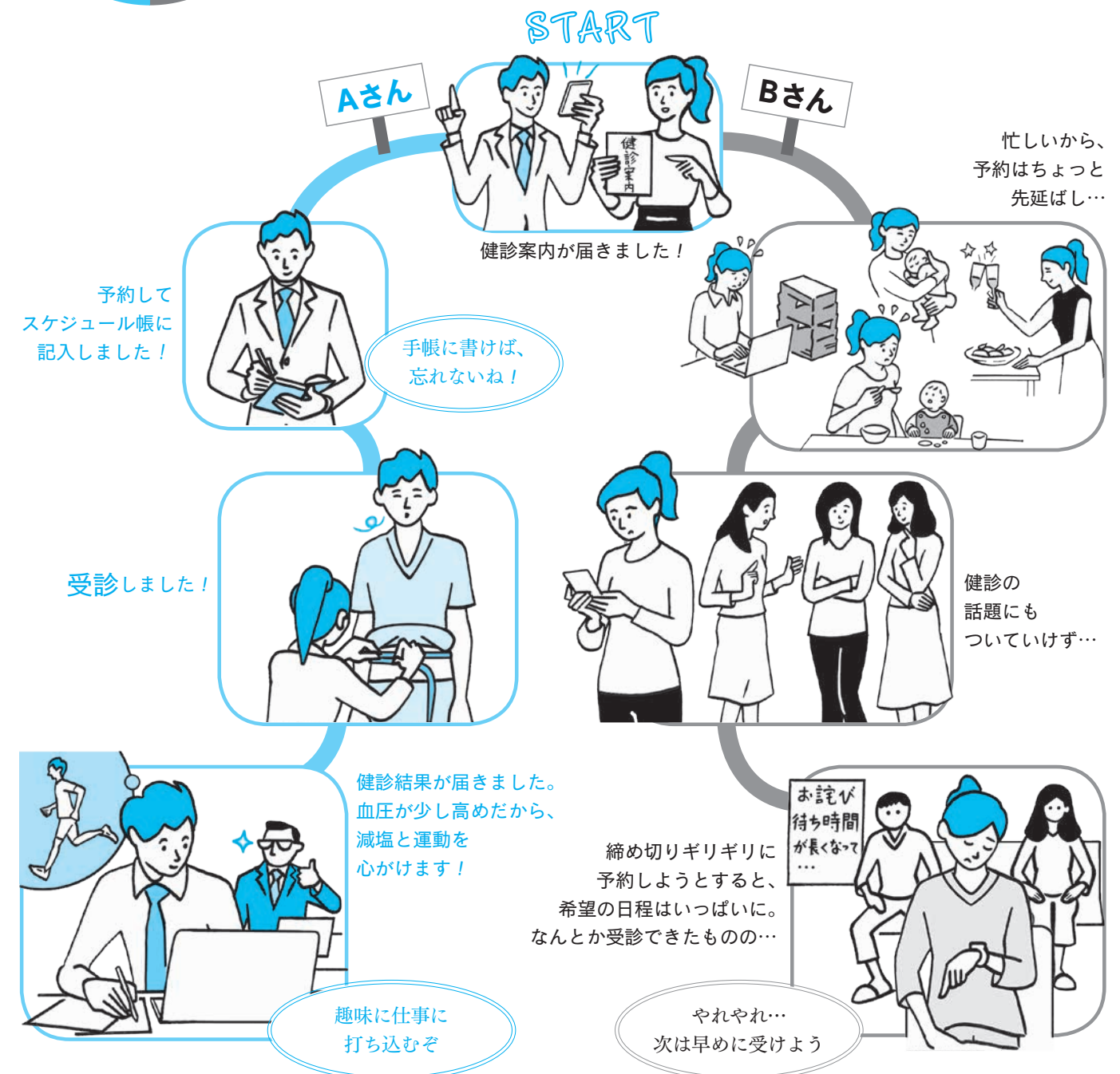
このままだと、負担はさらに重く…



今年の健診

あなたはどっちのタイプ？

すぐに予約した Aさんと、先延ばしにした Bさん



早めのご予約をおすすめします

健康保険組合には、40 歳以上のすべての加入者に年度 (4 月～翌年 3 月) に 1 回、健診を実施することが義務づけられています。

ご家族の皆様はご自身で予約する必要があります。早めに受診すると予約がとりやすく、何より、その後 1 年を安心して過ごすことができます。



疲労を回復する

ポイント

- 筋肉は心地よい範囲で伸ばしムリをしない。
- 筋肉が伸びているのを感じながら、ゆっくりと動作をする。

●監修●
フリーインストラクター
今井真紀

現代人の疲労の多くは、長時間同じ姿勢での仕事やストレスによるもの。こうした疲労の回復にはコリ固まっている筋肉を刺激して、血行をよくするのが有効です。そこで、疲れのたまりやすい首や肩、背中、腰などの疲労を回復させるエクササイズを紹介します。

首から足にかけての体の背面をじっくり伸ばす

- ①足を肩幅に開いて立ち、背筋を自然に伸ばす。
- ②あごを引き、両腕の力を抜き、その重みを利用してゆっくり前屈し、曲げられるところまできたら20～30秒保つ。
- ③前屈のときと同様にゆっくりと上体を起こし、①の姿勢に戻る。これを2～3回繰り返す。



背骨を首のつけ根から順に一つ一つ曲げていくような感じで

肩甲骨・胸・太もも・股関節の筋肉を伸ばす

- ①左足を前に出してひざを立て、右足はひざから下を床につける。腰を落として左足の太もも裏と右足の太もも前、股関節を伸ばす。
- ②両手を体の後ろで組んで後方に引き、胸を開いて20～30秒保つ。足を入れかえて同様に行う。



足のつけ根の力を抜き、重力に任せて腰を落とす

肩甲骨をしっかりと寄せる

太もも・お尻・股関節・背中の筋肉を伸ばす&鍛える

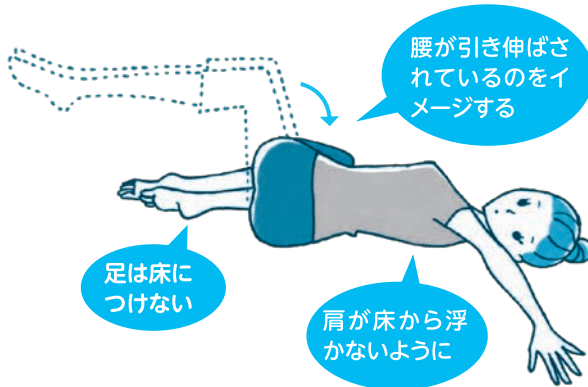
- ①両足のかかとをつけて立ち、つま先はハの字に。
- ②右足を大きく横に開いてシコを踏み、太ももと床が平行になるまで腰を深く落として背筋を伸ばす。手でひざの内側を支えながら10秒保つ。反対側の足でも同様に。これを左右交互に3回ずつ行う。



ひざと足先の向きをそろえて、大きく外に向ける

腰まわりの筋肉をほぐす&腹筋を鍛える

- ①あお向けになって両腕を真横に開き、手のひらを床につける。両ひざを曲げてもち上げる。
- ②息を吐きながら足をゆっくりと右に倒し、床につく直前で止めて顔は左に向ける。これを左右交互に3～5回繰り返す。腰が痛い場合は、足裏を床につけたまま両足を左右に倒す。



腰が引き伸ばされているのをイメージする

足は床につけない

肩が床から浮かないように

ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは健康保険組合に届け出をお忘れなく！

被扶養者となっているご家族が次のようなケースに当てはまるときは、被扶養者ではなくなります。ご家族が被扶養者の資格にあてはまらなくなったら、「被扶養者(異動)届」に該当者の「保険証」を添え、該当した日から5日以内に当組合に届け出てください。

■被扶養者の認定基準

被保険者に扶養されている(右の基準に該当する)直系尊属、配偶者(内縁でもよい)、子、孫、兄弟姉妹。それ以外の親族は、同居している場合に被扶養者と認められる場合もあります(下記※3参照)。

■同居している場合：年間収入が130万円未満で、かつ被保険者の年間収入の原則2分の1未満であること。

■別居している場合：年間収入が130万円未満で、かつ被保険者からの送金額より年間収入が少ないこと。

※60歳以上の方と厚生年金保険法による障害年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合は、上記「130万円未満」が「180万円未満」となります。

たとえば、次の場合、被扶養者の資格からはずれます

就職・他の健康保険組合に加入した

●被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。

●短時間で働く被扶養者が、パート先で被保険者になった。



仕送りをやめた・少なくした

●別居している被扶養者への仕送りをやめたときや仕送り額が被扶養者の収入を下回った。

失業給付金を受給した

●被扶養者が基本手当月額 3,612円(60歳以上は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

収入額が変わった

●被扶養者の年収が130万円※1以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。

※1 60歳以上または障害がある場合は年収180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。

●共働き夫婦が子どもを共同で扶養する場合、被扶養者を扶養する被保険者の収入が配偶者より少なくなった(原則として年間収入が多いほうの被扶養者になる)。



75歳になった

●被扶養者が75歳※2になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。

※2 65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

別居した

●被扶養者となるために同居が条件となる親族※3が、被保険者と別居した。

※3 被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)は同居でなければ被扶養者として認定されません。

ご注意ください

被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります

令和2年4月から被扶養者認定の要件が見直され、被扶養者になれる条件に「国内に住所を有していること」が加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、右記の例外(5つ)を除き、被扶養者として認定されませんので、ご注意ください。

国内居住要件の例外

- 1、外国において留学をする学生
- 2、外国に赴任する被保険者に同行する者
- 3、観光、保養またはボランティア活動その他、就労以外の目的での一時的な海外渡航者(青年海外協力隊、ワーキングホリデーなど)
- 4、被保険者の海外赴任期間に当該被保険者との身分関係が生じた者で、外国に赴任する被保険者に同行する者と同等と認められる者(海外赴任中に生まれた子ども、海外赴任中に結婚した配偶者など)
- 5、上記以外で、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基盤があると認められる者



都心でありながら、さわやかな緑を感じられる 神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」（手前の橋）、「正門鉄橋」（奥の橋）の二つの橋が架かっている。

ちょっとひと休み



楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

- 🕒〈施設利用時間〉8:30～21:00
- 🍵〈喫茶メニュー〉（価格は税込）
ドリンクバー 380円、甘味セット（皇居外苑どらやき+ドリンクバー）500円など
※15:30以降はドリンクバーのみ。



●甘味
セット

- 🛋️ 無休（年末年始を除く）
- ☎️ 03-3231-0878



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復原された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

- 🕒〈ライトアップ〉日没～21:00



ライトアップで
幻想的な光景に

ひと足のばす

お台場海浜公園

台場公園（第三台場）と一体となって、入り江を囲んで砂浜や磯が広がる公園。目の前にレインボーブリッジを望む。園内には自由の女神像がある。

- ☎️ 03-5531-0852（お台場海浜公園管理事務所）



自由の女神像

1998年から約1年間お台場海浜公園に来ていたパリ市にある自由の女神像から型を取って造られた、高さ約11mのブロンズのレプリカ像。

台場公園（第三台場）

1853年のペリーの黒船来航に危機を感じて造られた台場（砲台）跡。現在は第三台場と第六台場が残し、国指定史跡および続日本100名城に選定されている。



砲台跡

神宮外苑いちょう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢100年以上のいちょうの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。



国立競技場

「杜（もり）のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには47都道府県から調達した木材が使用されている。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



※写真は改修工事前の様子

東京体育館

1964年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場。



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能（有料）。
※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



GO TOKYO
（東京の観光公式サイト）
<https://www.gotokyo.org/jp/>

JR 中央線東京駅より JR 総武線千駄ヶ谷駅まで約20分

JR千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちょう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通って皇居外苑へ。疲れたら、楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめです。

	施設名称	〒	所在地	共同利用料(大人)		交通	問い合わせ・申込先		
				平日 (円)	休・前日 (円)		健康保険組合・担当課	電 話 FAX	申込 / 受付開始
湯河原・伊豆・熱海方面	天城の里 20	410-2507	静岡県伊豆市 冷川 1524-308	8,000	8,000	JR「伊東」駅より バスで 40 分	産業機械・保健事業課 http://www.sk-kenpo.or.jp	03-5232-5006 03-5232-5014	電話予約 / 利用 日 1 ヶ月前の 1 日より
	悠楽館	413-0001	静岡県熱海市 泉中沢 225	7,700	7,700	JR「湯河原」駅下車 一バス「落合橋」下車 徒歩 8 分	東京金属事業・ 総務部広報施設課 http://www.tokinkenpo. or.jp	03-3866-2874 03-3866-3341	電話予約 / 利用 日 1 ヶ月前の 10 日より利用日の 10 日前まで
箱根方面	みやぎの	250-0401	神奈川県足柄下 郡箱根町宮城野 748-5	7,000	7,000	箱根湯本駅から箱根登山 鉄道「強羅」駅下車タク シー 10 分	電設工業・保健施設課 http://www.densetu.or.jp	03-3265-0303 03-3265-0340	電話予約 / 利用 月の前月 20 日 より利用日の 5 日前まで
	みやぎの	250-0401	神奈川県足柄下 郡箱根町宮城野 748-5	7,000	7,000	箱根湯本駅から箱根登山 鉄道「強羅」駅下車タク シー 10 分	東京都家具・総務課 http://www.kagukenpo. or.jp	03-3833-6161 03-3835-4428	電話予約 / 利用 月の前月 15 日 より
	金型はこね荘	250-0406	神奈川県足柄下 郡箱根町小涌谷 450-24	9,500	11,000	JR 東海道新幹線・小田急 線「小田原」駅一箱根登 山鉄道「小涌谷」駅下車 徒歩 7 分 ※無料送迎あり (要予約)	日本金型工業・総務課施設係 http://www.kanagata- kenpo.or.jp	03-3255-7672 03-3255-7675	電話予約 / 利用 月の前月 1 日よ り
	箱根強羅山荘	250-0408	神奈川県足柄下 郡箱根町強羅 1300-218	9,000 (月~木)	—	箱根湯本駅から箱根登山 鉄道「強羅」駅下車徒歩 2 分	東京文具販売・保健施設課 http://www.bungu- kenpo.or.jp	03-3866-7176 03-3851-6206	電話予約 / 利用 日の 1 ヶ月前より
	強羅 グリーンハイツ (平日のみ利用可)	250-0408	神奈川県足柄下 郡箱根町強羅 1300-172	6,000 (祝前日お よび 8 月の 平日)	7,000	箱根湯本駅から箱根登山 鉄道「強羅」一ケーブル カー「中強羅」駅下車徒 歩 5 分	東京都電機・健康事業課 http://www.denkikenpo. or.jp	03-3834-7216 03-3837-1275	電話予約 / 利用 月の 1 ヶ月前の 3 日より利用日 の 10 日前まで
房総方面	おんじゅく (3月20日より 利用可)	299-5105	千葉県夷隅郡 御宿町岩和田 1339-3	7,000	7,000	JR 外房線「御宿」駅 下車タクシー約 7 分	電設工業・保健施設課 http://www.densetu. or.jp	03-3265-0303 03-3265-0340	電話予約 / 利用 月の前月 20 日 より利用日の 5 日前まで
	上総一宮海浜 保養所	299-4301	千葉県長生郡 一宮町一宮 10163	8,000	8,000	東京駅より外房線・特急 わかしおにて約 60 分「上 総一ノ宮」駅下車タクシー 約 10 分	東京電子機械工業・ 事業部施設課 https://www.tokyo- denshikempo.or.jp	03-3843-1454 03-3843-1990	FAXまたは郵送 にて予約 / 利用 日の 1 ヶ月前から 4 日前まで所定 の申込書により
日 昇 豊 川 富	金型かわじ荘	321-2611	栃木県日光市 川治温泉川治 36	6,900	9,000	東武快速電車で「川治湯 元」駅下車徒歩 7 分 ※無料送迎あり (要予約)	日本金型工業・総務課施設係 http://www.kanagata- kenpo.or.jp	03-3255-7672 03-3255-7675	電話予約 / 利用 月の前月 1 日よ り
信 越 方 面	かるいざわ	389-0111	長野県北佐久郡 軽井沢町大字 長倉字芹ヶ沢 2140-261	2,000 (食事無)	2,000 (食事無)	JR 北陸新幹線「軽井沢」 駅一しなの鉄道「中軽井沢」 駅下車タクシー約 10 分	電設工業・保健施設課 http://www.densetu.or.jp	03-3265-0303 03-3265-0340	電話予約 / 利用 月の前月 20 日 より利用日の 5 日前まで
	大町山荘	398-0001	長野県大町市平 1915	6,050	6,050	JR 中央線「信濃大町」駅 下車タクシー 15 分	東京薬業・ 健康増進課施設管理係 http://www.toyaku- kenpo.or.jp	03-3581-1234 03-3581-1894	電話予約 / 利用 月 2 ヶ月前の 15 日より
	金型あくら荘	949-2111	新潟県妙高市赤 倉 585-22	7,900	10,000	JR 北陸新幹線「長野」駅・ 北しなの線「妙高高原」駅 一バス「赤倉銀座」下車徒 歩 5 分 ※無料送迎あり (要予約)	日本金型工業・総務課施設係 http://www.kanagata- kenpo.or.jp	03-3255-7672 03-3255-7675	電話予約 / 利用 月の前月 1 日よ り
	白樺	389-0104	長野県北佐久郡 軽井沢町軽井沢 東 45-1	7,700	7,700	JR 北陸新幹線・しなの鉄 道「軽井沢」駅下車徒歩 15 分	東京金属事業・ 総務部広報施設課 http://www.tokinkenpo. or.jp	03-3866-2874 03-3866-3341	電話予約 / 利用 日 1 ヶ月前の 10 日より利用日の 10 日前まで

令和2年度

健康保険組合 共同利用保養所のご案内

＜利用手順＞

1. 健康保険証をご用意のうえ、保養所申込先の健康保険組合に直接お申し込みください。その際、「共同利用保養所の申し込み」であること、東京都歯科健康保険組合加入であること、氏名、利用日、人数（大人・子ども、男女別）等を申し出て仮予約をします。
2. 「保養所利用申込書」に必要事項をご記入のうえ、保養所申込先の健康保険組合に提出してください。（申込書は各健康保険組合にご確認ください）
3. 申込書提出後に、利用通知書・パンフレット等が送付されますので、内容を確認し、チェックイン時に施設のフロントへご提出ください。（利用料は、各健康保険組合の支払方法に従ってください）

注意事項

健康保険組合によって申込方法が異なる場合があります。
また、年末年始、ゴールデンウィーク、夏季期間等の繁忙期には制限がある場合がありますので、予約の際にご確認ください。

各健康保険組合が
所有している保養所を、
当健康保険組合の
加入者の方々も
ご利用いただけます。



令和2年度健康保険組合共同利用保養所一覧

(注) 利用料金および利用手続き(申込方法・受付開始等)については、健康保険組合(保養所)によって異なりますので、ご予約の際、確認してください。

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
http://www.toshinkyo.or.jp/resort/

	施設名称	〒	所在地	共同利用料(大人)		交通	問い合わせ・申込先		
				平日 (円)	休・前日 (円)		健康保険組合・担当課	電 話 FAX	申込 / 受付開始
湯河原・伊豆・熱海方面	オレンジドーム ゆがわら (平日のみ利用可)	259-0314	神奈川県足柄下 郡湯河原町宮上 字孫込下 733-10	6,000	7,000 (祝前日お よび 8 月の 平日)	JR 東海道本線「湯河原」 駅より車で 10 分 ※湯河原駅より無料送迎 あり・要予約	東京都電機・健康事業課 http://www.denkikenpo. or.jp	03-3834-7216 03-3837-1275	電話予約 / 利用 月の 1 ヶ月前の 3 日より利用日 の 10 日前まで
	保養所あじろ	413-0102	静岡県熱海市 下多賀 25-1	6,500	6,500	JR 伊東線「網代」駅 下車徒歩 7 分	東京トラック事業・総務課 http://tokyotruckkenpo. jp/	03-3264-2364 03-3239-6127	電話予約 / 利用 日 2 ヶ月前の同日 より(繁忙期等は 1 ヶ月前から申し 込みの場合あり)
	サンライズ熱海	413-0019	静岡県熱海市 咲見町 6-25	9,000	9,500	JR「熱海」駅下車 徒歩 15 分	東京実業・施設課 http://www.tojitsu- kenpo.or.jp/	03-3663-1361 03-3663-1510	電話予約 / 利用 月 2 ヶ月前の 5 日より
	薫風荘	413-0031	静岡県熱海市 林が丘町 22-10	7,300	7,300	東海道新幹線「熱海」駅 下車徒歩 20 分(上り坂)・ タクシー 5 分	測量地質・施設課 http://www.st-kenpo.or.jp	03-3987-3151 03-3985-9721	電話予約 / 利用 日の 1 ヶ月前より
	熱海 リフレッシュ センター	413-0002	静岡県熱海市 伊豆山 392-1	8,000	—	JR「熱海」駅下車一伊豆 東海バス・七尾団地行き または、七尾原循環で「般 若院前」下車徒歩 10 分	全国設計事務所・ 施設事業部施設課 http://www.sekkei- kenpo.org/	03-3404-9545 03-3404-9680	電話予約 / 利用 月の 2 ヶ月前の 25 日より
	伊豆山温泉 保養所	413-0002	静岡県熱海市 伊豆山七尾原 1173-651	9,000	9,000	東京駅より JR 東海道新幹 線で約 50 分(特急踊り子 で約 90 分)「熱海」駅 下車バスまたはタクシー 20 分	東京電子機械工業・ 事業部施設課 https://www.tokyo- denshikempo.or.jp	03-3843-1454 03-3843-1990	FAXまたは郵送 にて予約 / 利用 日の 1 ヶ月前から 4 日前まで所定 の申込書により