

東京都歯科 健康保険組合ニュース

令和5年
4月号

- 令和5年度事業計画方針 (2ページ)
- 令和5年度予算が確定しました (3ページ)
- 生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック (4-5ページ)
- 健診受診は「早め」がキーワード (6ページ)
- 各種事業をご活用ください (7ページ)
- 契約施設のご案内 (8-11ページ)
- メンタルヘルス支援／オンライン禁煙 (12ページ)
- 組合日誌 (13ページ)
- 共同利用保養所のご案内 (14-15ページ)
- 柔整／マイナ保険証／出産育児一時金 (16ページ)
- 健診、受けませんか？ (17ページ)
- 人間ドック体験記 (18-19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

料理制作・スタイリング

近藤 幸子 (料理研究家、管理栄養士)

撮影: 竹内 浩務

いつもの食材で
パパッとつくる ヘルシーレシピ



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g

調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
しいたけ ----- 2 枚
豚ひき肉 ----- 200g
A 片栗粉 ----- 大さじ 1
しょうゆ ----- 小さじ 2
ごま油 ----- 小さじ 1
おろし生姜 ----- 小さじ 1
キャベツ ----- 1/8 個
にんじん (飾り用) ----- 適宜
(型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボールに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する (600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん (飾り用) を添える。

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡

<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>



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

令和5年度は、 健康保険料率・介護保険料率 ともに据え置きます

健康保険料率 **97 / 1000**

介護保険料率 **17.2 / 1000**

当組合の令和5年度事業計画方針

わが国においては、いわゆる「団塊の世代」約800万人が、令和7年に75歳以上の後期高齢者となります。総人口のうち約18%が後期高齢者となるわけですが、高齢者医療制度を財政面で支える現役世代の負担はさらに増加します。健保組合等の保険者においては、高齢者医療制度に対して拠出する納付金・支援金が増大することが見込まれています。

健保組合をはじめ、各保険者の医療費支出は年々増加傾向にあります。当組合においては被保険者の女性比率が高いこともあり、令和4年度から保険適用となった不妊治療にかかる医療費や、令和5年度から1件当たり8万円増額される出産育児一時金が、支出の増加に大きく影響すると考えられます。

当組合においては、高齢者医療制度への納付金・支援金の重すぎる負担に加え、保険給付費も増加が続いているため、引き続き厳しい財政運営となる見込みですが、将来にわたって安定した財政運営を行うことができるよう、各種事業を展開してまいります。

令和5年度においては、被保険者・被扶養者の健康増進、重症化予防に引き続き取り組み、特定健診・特定保健指導の実施率向上を中心とした保健事業を積極的に実施していくほか、未納保険料の早期回収、事務経費の効率化や節減など、あらゆる財政健全策を講じてまいります。

令和5年度予算が確定しました

令和5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

健保組合の収入源である健康保険収入は、前年度予算比で2億9、966万円程度増加の70億8、677万円となる見込みです。

一方の支出では、保険給付費を前年度予算比3億3、172万円増の42億1、480万円、納付金を同比2、412万円減の24億7、055万円と見込みました。皆様とご家族の医療費や給付金にあてる保険給付費は、令和4年度から保険適用となった、不妊治療を含む医療費の増加、出産育児一時金の引き上げによる増額を見込んだものです。

令和5年度も健康保険収入で支出項目を賄うことはできない見込みで、不足額については別

途積立金等から6億3、000万円を繰り入れて収支の均衡を図りました。

介護勘定

介護保険の運営は市区町村ですが、健保組合は40歳以上65歳未満の方（介護保険第2号被保険者）の介護保険料徴収を代行する

ことで制度に関わっています。

令和5年度は、介護保険料率「千分の17・2」を維持して予算を編成しました。介護保険収入には6億8、532万円、介護納付金には6億7、426万円が見込まれており、収入項目に繰入金をあてることで収支のバランスをとっています。

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	7,086,765	299,664
調整保険料収入	97,166	4,104
繰入金	630,000	0
国庫補助金収入	505	102
財政調整事業交付金	65,000	0
雑収入	14,571	△1,191
合 計	7,894,007	302,679

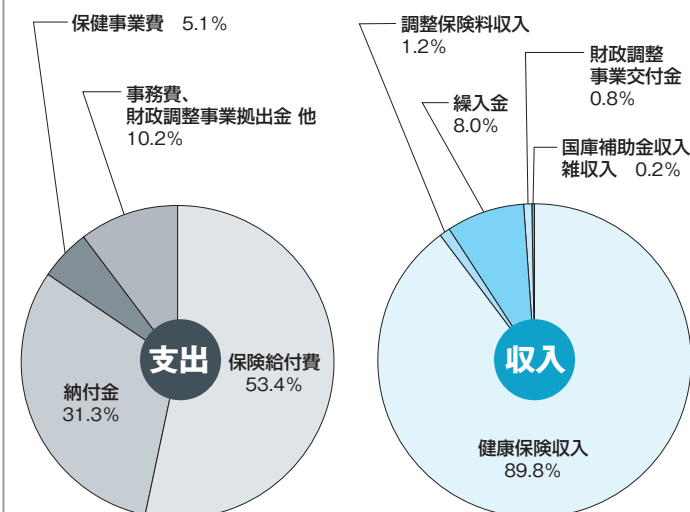
支出の部 (単位：千円)		
科 目	予算額	対前年度比
事務費	267,482	2,776
保険給付費	4,214,802	331,722
納付金	2,470,553	△24,121
保健事業費	401,047	9,142
還付金	2,950	0
財政調整事業拠出金	97,166	4,104
営繕費	3,800	2,500
連合会費	4,036	96
積立金	10,000	900
雑支出	6,001	500
予備費	416,170	△24,940
合 計	7,894,007	302,679

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	685,318	38,534
繰越金	0	△100,000
繰入金	70,000	70,000
雑収入	3	0
合 計	755,321	8,534

支出の部 (単位：千円)		
科 目	予算額	対前年度比
介護納付金	674,260	47,860
介護保険料還付金	478	23
積立金	1,000	△66,732
予備費	79,583	27,383
合 計	755,321	8,534

グラフで見る予算（一般勘定）



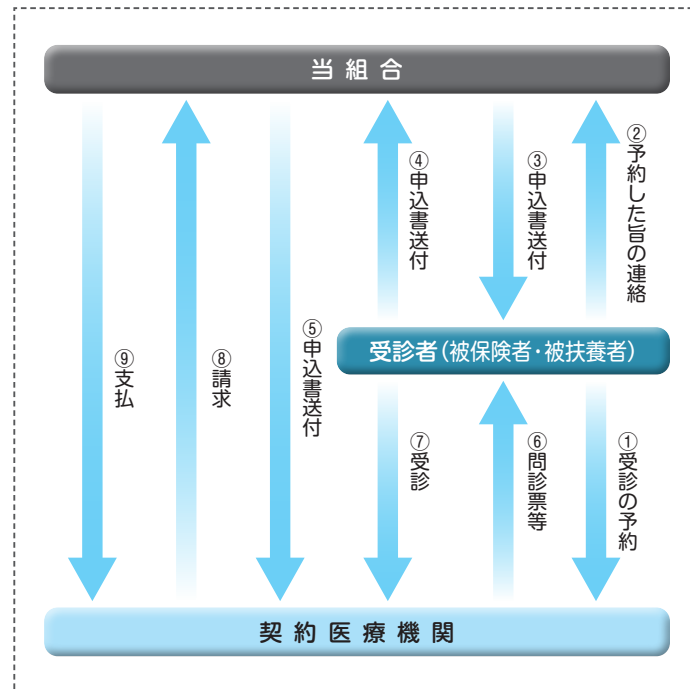
生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック〈受診の流れ〉



当組合と契約している（※³東振協を含む）医療機関で受診する場合

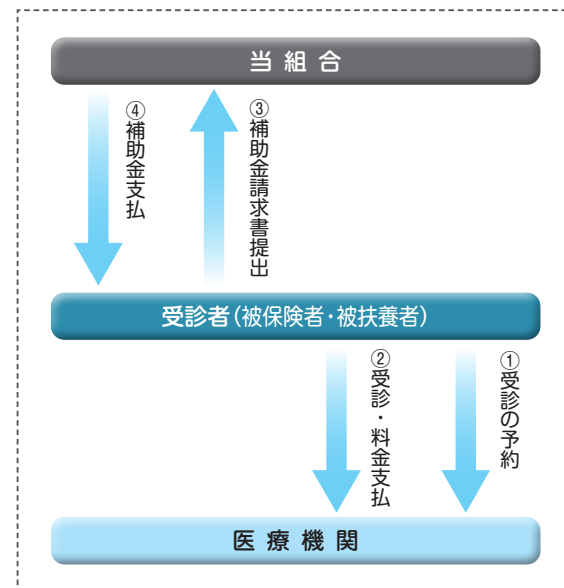
※³ 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会

- ①受診者は、契約医療機関に受診の申し込みを行い、予約日を決める。この際、オプションで受診するものがあれば、その旨申し込みを行う。
- ②予約が取れたら、当組合に、予約した旨の連絡を行う。その際、受診者の氏名、被保険者・被扶養者の別、受診する医療機関の名称、受診年月日、健診の種類を当組合へ伝える。
- ③当組合は、受診者に対して、「申込書」※⁴を送る。（FAXまたは郵便）
- ④受診者は、必要事項を記入し、「申込書」を当組合へ送る。（FAXまたは郵便）
- ⑤当組合は、記入事項を確認した後、「申込書」を契約医療機関にFAXする。
- ⑥医療機関から問診票等が受診者に届く。
- ⑦受診者は、予約日に自己負担分を支払って受診する（当組合から利用券は発行していません）。
- ⑧契約医療機関は、後日、健診費用を当組合に請求する。
- ⑨当組合は、請求内容を確認のうえ、健診費用を契約医療機関に支払う。



当組合と契約していない医療機関で受診する場合（補助金請求の流れ）

- ①受診者は、受診を希望する医療機関に受診の申し込みを行う。この際、オプションで受診するものがあれば、その旨申し込みを行う。
- ②受診者は、予約日に受診し健診料金を支払う。
- ③受診者は、「補助金請求書」※⁴に必要事項を記入し、領収書（写）・結果票（写）を添付して当組合に提出する。
（注）結果票は総合判定のみではなく、検査数値の記載があるもの。
- ④当組合は請求内容を確認のうえ、補助金を受診者に支払う。



※⁴「申込書」「補助金請求書」は当組合ホームページよりダウンロードできます。郵送もしくはFAXをご希望の方は当組合にご連絡ください。

（注）補助金を請求する権利は2年で時効となります。ご注意ください。

（注）「健康保険証」を使用した場合は、補助金の対象外ですので請求はできません。



当組合の健診情報！

令和5年4月1日より

人間ドックの契約医療機関を追加いたしました

当組合が行っている人間ドックにつきまして、新たに「日本健診財団 診療所 杉並健診プラザ」と契約いたしましたのでお知らせいたします。

医療機関名	日本健診財団 診療所 杉並健診プラザ
所在地	杉並区高井戸東 2-3-14
電話番号	03-3331-6823
契約料金	37,400 円（被保険者負担：4,400 円 被扶養者負担：7,400 円）

生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック

当組合での生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドックの受診方法には、以下の3つがありますので、ご自身に合った方法をお選びください。

- ①契約医療機関で受診する
- ②各地区歯科医師会が他の医療機関と独自に契約して受診する
- ③本人が希望する医療機関で受診する

人間ドック 脳ドック	対 象	40 歳以上※ ¹
	回 数	年度内（4 月～ 3 月）1 回限り
	補助額	被保険者 33,000 円 被扶養者 30,000 円
生活習慣病 予防健診	対 象	被保険者 年齢制限なし 被扶養者 30 歳以上※ ²
	回 数	制限なし
	補助額	20,000 円

※¹ 令和6年3月31日までに40歳になる39歳の方も含む
（対象者：昭和59年3月31日以前に生まれた方）

※² 令和6年3月31日までに30歳になる29歳の方も含む
（対象者：平成6年3月31日以前に生まれた方）

契約医療機関の詳細については、当組合ホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。



各種事業を活用して 心身の健康キープに お役立てください



さまざまな事業を実施しておりますので、皆様の心身のリフレッシュにぜひお役立てください。

宿泊助成金

1人1泊あたり**大人 2,000 円、小人 1,500 円**を支給します。

健康保持増進を目的として宿泊施設を利用した場合に助成金を支給します。

経費節減のため、なるべくとりまとめてご請求くださいますようお願いいたします。

◆支給対象者

被保険者および小学生以上の被扶養者

◆**支給回数** 年度（4／1～3／31）内
3泊まで

◆**支給金額** 大人（中学生以上）2,000 円
小人（小学生）1,500 円

◆利用手続き

①証明 宿泊の際、「宿泊助成金請求書」※に旅館・ホテル等から証明を受けてください。

②請求 証明を受けた「宿泊助成金請求書」に必要事項を記入・捺印のうえ、当組合へ送付してください。

※「宿泊助成金請求書」は、当組合ホームページよりダウンロードできます。郵送をご希望の方は、当組合にご連絡ください。

（注）請求者以外の口座に振込みをご希望の場合は委任状が必要となります。ご注意ください。

（注）助成金を請求する権利は2年で時効となります。ご注意ください。



東京ディズニーリゾート®

健康増進事業として、お申し込みされた皆様に「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（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同封の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。

◆対象者

被保険者および4歳以上の被扶養者

◆申込期限

令和6年1月31日（水）
当組合必着

◆利用可能期限

令和6年3月31日（日）



リクリエーション補助金

◆支給対象となる行事

被保険者・被扶養者（小学生以上）の体力向上・健康増進を目的として、各地区歯科医師会、東京都歯科医師会、都立心身障害者口腔保健センター等、特定の団体が主催するリクリエーション行事（運動会、野球、卓球、ボウリング、ゴルフ、釣り、ハイキング等）。

◆**支給回数** 年度（4／1～3／31）内1回

◆**補助金額** 1人2,000 円
（被扶養者は小学生以上）

◆**請求方法** 団体の長または健康保険委員からの事前申請により承認された行事に対して「リクリエーション補助金請求書」を提出してください。

健保組合はあなたの健康管理に**報**いたい！

今年度の健診受診は**早め**がキーワード

当組合では今年度、年度末年齢40歳から74歳の被保険者・被扶養者に対し、令和5年度中（令和5年4月1日から令和6年3月31日）に健診【人間ドック・生活習慣病予防健診・一般健診（特定健診項目を含む）】を初めて受診した方、または、当該年度を含めて2年度以上継続して健診を受診した方を対象に、令和6年6月に抽選を行います。

抽選の賞品は



健康を確認できて
そのうえ賞品までもらえるなんて…



例年、上半期に受診される方が少ないので、令和5年9月までに受診された方は
当選確率が上がるかもしれません。ぜひ、早めの受診をお願いします。

令和5年度中に、特定保健指導を利用しすべてのプログラムを終了した被保険者・被扶養者の方には、クオカード2,000円分、または東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム券2,000円分のうち、ご希望のいずれかを配布いたします（年度内1回）。

プリンスホテルご優待プラン



モバイルからはこちらを読み取りご覧ください

専用 WEB サイトにてお得な情報をご覧ください。
<https://www.princehotels.co.jp/keiyaku>

ユーザー名：prkeiyaku パスワード：prkeiyaku2021



宿泊のお問合せ・ご予約は **プリンスホテル予約センター**

フリーダイヤル **0120-33-8686**

携帯からは **0570-02-8686**

受付時間：9：30A.M.～8：00P.M.

※上記番号がご利用にならない場合については、03-6741-9155

※ご予約の際は、契約企業・団体名、ご利用施設、ご利用日、ご利用人数を確認のうえお電話ください。

※時間帯により電話が大変混雑し、かかりにくい場合もございますのでご了承ください。

※各ゴルフ場、スキー場へのお問合せは Web サイトをご確認ください。

※ご予約後の変更・キャンセルは、お申し込みされた問合せ窓口にご連絡ください。

品川からわずか60分のオーシャンリゾート ホテル マホロバマインズ三浦

三浦海岸駅より徒歩7分の好立地。平均90㎡の広々客室は、全室オーシャンビュー(本館)

10種類の温泉浴が楽しめる
ウォーターパーク

全室リビング付の広々客室

大人 1,100 円、小学生 770 円、幼児 330 円
ご宿泊優待料金でご利用いただけます

2023 年度 利用料金(1泊2食付) / 消費税込

	1室2名利用	1室3～5名利用	1室6名以上
大人(中学生以上)	13,200円～	12,100円～	11,000円～
小人(小学生)	13,200円～	8,470円～	7,700円～
幼児(3歳～未就学児)	13,200円～	6,050円～	5,500円～

* 大人1名・お子様1名の2名利用は、大人1室2名利用料金となります。

* 0～2は施設利用料として1,650円がかかります(添寝対応)

* 利用除外日：2024年1月9日～1月12日(休館日)

* 入湯税：150円(大人のみ)



ご予約・お問い合わせは、予約センター
046-889-8945
(月～土曜)10:00～18:00



名物三崎マグロや、地元の新
鮮な魚貝類が豊富な
ディナーバイキング



東京ベイ舞浜ホテル

インターネット予約専用プラン

東京都歯科健保組合様

法人契約企業様専用宿泊プラン
4名1室・1名様料金(朝食なし) **4,100円**

期間：2023年 4月 1日～2024年 3月 31日

※入園保証、パークチケット販売などのオフィシャルホテル特典は当面の間適用外となります

3F～9F 2～3名様：ハーモニールーム(32㎡)
2～4名様：シンフォニールーム(35㎡)

10F～11F 2～3名様：ハースハーモニールーム(32㎡)
2～4名様：ハースシンフォニールーム(35㎡)



●インターネット予約限定プランです。
【URL】<http://www.maihamahotel.jp/plan/corporate.html>

東京ベイ舞浜ホテルのホームページの「法人契約企業の皆様へ」より、ご予約ください。

●ログインには、ユーザー登録が必要です。
ユーザー登録時に東京都歯科健保組合様の専用IDとパスワードが必要です。

●右記のバーコードリーダーからも登録・予約ができます。

■お問合せ先■

東京ベイ舞浜ホテルセールス課 TEL047-355-8226
(9:00～17:30/平日のみ)



健康保持増進事業対象施設のご案内 (通年契約保養所/宿泊助成金対象施設)

利用対象者

健康保険組合加入の本人とその家族
※同行者も会員料金でご利用いただけます。

健康保険組合の助成金制度がご利用いただけます!

被保険者・被扶養者(中学生以上) **2,000円**

被扶養者(小学生) **1,500円**

◎予約成立後、ご利用当日までに「宿泊助成金請求書」をご準備ください。



伊豆マリオットホテル修善寺

バラエティ豊かな朝食buffetが楽しめる!

Basic Stayプラン
〈1泊朝食〉

期間 ～2023/7/31泊 ※除外日あり

料金 大人 **9,750円～** (一般料金: 16,940円～)



コートヤード・バイ・マリオット 白馬

本格グリル料理が楽しめる!

Basic Stayプラン
～LAVAROCK～〈1泊朝食〉

期間 ～2023/7/31泊 ※除外日あり

料金 大人 **17,850円～** (一般料金: 24,013円～)



各ホテルへ
直接予約
(電話またはWEB)

法人会員名・法人会員No.・ご利用日・
ご利用人数などをお伝えください。

ホテルに
チェックイン

「健康保険証」(助成金を利用の場合は
「宿泊助成金請求書」も)をご提示ください。

www.laforet.co.jp/shikakenpo/

【法人会員名】東京都歯科健康保険組合
【法人会員No.】20348
【法人パスワード】20348cc

【新型コロナウイルス感染症予防対策実施中】

富士山中湖	0555-65-6711	那須	0287-76-3489
軽井沢	0267-44-4489	箱根強羅	0460-86-1489
伊豆修善寺	0558-72-2011	伊東	0557-32-5489
琵琶湖	077-585-6300	修善寺	0558-74-5489
南紀白浜	0739-43-7000		
白馬	0261-75-5489	【予約受付】	平日9:00～17:00

契約施設

スポーツクラブ ルネサンス 法人会員利用のご案内



- ・ルネサンス法人会員なら、個人会員よりお得に利用が可能
- ・運動だけ？ 風呂・サウナ・マッサージ機などリフレッシュも充実
- ・健康でメリハリのある生活に向け、運動を始めませんか！

Monthlyコーポレート会員（月払い）9,570円/月
1 Dayコーポレート会員（都度払い）1,980円/回



【利用対象者】15歳以上の健保加入者

事前登録はこちらから ↑

【お申込み方法】

- ・オンラインサイト（右上の2次元コードを読み取る）より事前登録を実施。施設での本登録時間短縮となります。（他、利用可能施設、最新情報、CP特典等、詳細もご確認いただけてとても便利！）
- ・健康保険証をご持参の上、ルネサンス直営施設にてお申込みください。（ルネサンス会員証が発行されます。）
- ・会員証発行事務手数料および会費（2ヶ月分）をお支払いください。*CP開催時は更にお得になります

DAIWA ROYAL HOTEL

日本各地の旅を満喫できる
ダイワロイヤルホテルへ、ようこそ。



ホットヨガスタジオ LAVA

全国展開・日本最大級

春の特別！
ペア入会
キャンペーン！

東京都歯科健康保険組合
LAVA法人プランのご案内

5月末までのご入会で

LAVAポイント
2,000円分
プレゼント！



春のペア割 キャンペーン

ご夫婦やご家族とペアでお得に入会できちゃう！

同じ月に2人新規入会で・・・さらに

2人分
4,000円分
ポイント
プレゼント！

※入会した翌月末までにポイント付与 ※LAVA全店の商品に使えるポイント

法人会員登録の申請
▼こちらよりご申請ください
(詳しいご案内はこちらから)



貴社契約番号
C0000066001

パスワード: 別途パスワード
取得のお申込みが必要です。
詳細は健康保険組合のHPを
ご確認ください。

LAVA
お問い合わせ先
(法人用窓口)▼



お近くの店舗を
探す▼



HIS おトクな旅行優待



会員専用サイト



特典1 海外・国内ツアー優待割引

お申込み旅行代金 (お一人様あたり)	通常優待割引
20万円以上	ご旅行代金より 3,000円OFF!
5万円以上 20万円未満	ご旅行代金より 2,000円OFF
5万円未満	次回使える1,000円 クーポンプレゼント

旅行代金に応じて海外・国内ツアー代金を割引。
HISのツアーだけでなく、他社様のツアーも適用可能です。

■取扱商品一例

■HISオリジナルブランド

Ciao impresso QUALITA

■他社ブランド

JALパック ANA Traveler's Club Med V.B.B.

Knc 世界の旅 エース Knc 赤い風船 Knc 日本の旅

特典2 添乗員同行ツアー割引



HISの添乗員同行ツアー
(Impresso) ツアーをコース
に応じた割引額でご提供

特典3 オンラインクーポン



HISの海外ツアー・国内航空
券+ホテルのネット予約で利
用できるクーポンを贈呈

特典4 限定割引商品のご提供



一般の店舗では販売されない
会員限定の特別商品や割引商
品をご提供 (不定期)

特典5 福利厚生サービスの提供



グルメ・美容・スポーツ・習
い事など旅行以外の優待コン
テンツをご用意。

組合日誌

令和5年1月から令和5年2月まで

5.1.24 組合運営研究委員会

■会議事項

1. 保険料率（一般勘定・介護勘定）について
2. 令和5年度事業計画（案）について
3. 令和5年度収入支出予算（案）について
4. 令和5年度保健事業計画（案）について

5.2.7 理事会

■議案事項

1. 令和5年度事業計画（案）に関する件
2. 令和5年度収入支出予算（案）に関する件
3. 令和5年度保健事業計画（案）に関する件
4. 財産の管理（案）に関する件
5. 保健事業の追加（案）に関する件

■協議事項

1. 令和5年度の日程（案）について

5.2.21 組合会

■議案事項

1. 令和5年度事業計画（案）に関する件
2. 令和5年度収入支出予算（案）に関する件
3. 令和5年度保健事業計画（案）に関する件
4. 付加給付費及び保健事業費の見直しに関する件
5. 組合規約一部改正（案）に関する件
6. 付加給付支給手続規程一部改正（案）に関する件
7. 特定健診規程一部改正（案）に関する件
8. 特定保健指導規程一部改正（案）に関する件
9. 宿泊助成金支給規程一部改正（案）に関する件
10. 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 井上 恵司

ときわ台みやび歯科	板橋区南常盤台 1-39-3
入谷ふくろう歯科	台東区竜泉 2-6-9
西大島駅前歯科クリニック	江東区大島 1-34-12
キートス歯科医院	清瀬市松山 2-8-24
デンタルクリニック伏木	日野市旭が丘 6-10-7
ブライトデンタルオフィス・小岩	江戸川区東小岩 1-9-9
佐藤歯科クリニック	杉並区高井戸東 4-10-30
すみれ矯正歯科 本郷	文京区本郷 2-40-7
原歯科医院	墨田区太平 2-15-1
はらだデンタルクリニック	世田谷区奥沢 6-25-9
歯科岡村デンタル	杉並区上荻 1-7-3
佐々木デンタルクリニック	中野区中央 2丁目 59-18
医療法人社団旭山会 滝山中央歯科医院	東久留米市滝山 4-1-40
榊原デンタルクリニック	港区南麻布 2-5-15
瀬田の杜歯科クリニック	世田谷区瀬田 2-11-1

組合事業概況

令和5年1月末現在

事業所数	数	3,341 件
被保険者数	男	3,735 人
	女	11,568 人
	合計	15,303 人
被扶養者数	男	1,820 人
	女	2,591 人
	合計	4,411 人
平均標準報酬月額	男	619,899 円
	女	309,003 円
	平均	384,883 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/>

スマホにも対応



メールでも相談できます



職場内の人間関係や仕事のストレスのお悩み、相談してみませんか？

メンタルヘルス支援サービス

誰かに聞いてほしいお悩み、抱えていませんか？

どんなささいなことでもかまいませんので、お電話またはメールで、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）

相談者のプライバシーは保護されます

☎️ 0120-783-112

番号は通知にしておかけください

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

オンライン禁煙プログラムって？

スマートフォンやパソコンを使った禁煙外来のことで、計5回の診察をすべてオンラインで受けられます。通院の必要がなく、お薬も自宅に届くため、忙しい方にもおすすめです。

初診
20分程度

再診
10分程度

とってもおトク！ 今ならプログラムが無料で利用できる！

通常プログラム料金 57,200円

のところ…

当組合が全額補助で、
個人負担は無料！

※プログラムを途中で中断した場合には、それまでの費用は自己負担となります。

逃さないで！
無料で禁煙できる
チャンス



オンライン禁煙プログラム

「禁煙したいけれど、自分の力では難しい…」
そんな禁煙を目指す方のために、当組合では「オンライン禁煙プログラム」の補助を行っています。

プログラムの参加方法は？

プログラムの申し込み対象者は、卒煙達成時に当組合に加入されている被保険者（国内在住）です。参加を希望される方は、右記の手順に沿ってお申し込みください。

① 右記からアクセスしてお申し込みください。
1～3営業日で、申込用のメールが届きます。

② 参加されるには、専用アプリ「Dクリニック 東京ウェルネス」のインストールが必要です。
画面の案内に沿ってご利用ください。



	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 https://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 5 分	東京金属事業・ 総務部広報施設課 https://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	03-5970-0304 03-5970-0313	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 https://www.kagukenpo.or.jp	03-3833-6161 03-3835-4428	電話予約 / 利用 月の前月初旬(組合 員の抽選日により 前後します。HP 参 照)
	金型はこね荘	250-0406	神奈川県足柄下 郡箱根町小涌谷 450-24	9,800	11,500	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
房総方面	おんじゅく	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	03-5970-0304 03-5970-0313	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	9,570 (令和5年 6月以降) ※4-5月は 組合HPで 確認	9,570 (令和5年 6月以降) ※4-5月は 組合HPで 確認	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・ 健康事業課 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
日光方面	金型かわじ荘	321-2611	栃木県日光市 川治温泉川治 36	7,400	9,500	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 軽井沢町長倉 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 6 分	電設工業・保健施設課 http://www.densetu.or.jp	03-5970-0304 03-5970-0313	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	6,380	6,380	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 https://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	8,400	10,500	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 https://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 5 年度 健康保険組合 共同利用保養所のご案内

●利用手順

- 1 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、
当組合の加入者の方々も
ご利用いただけます。



令和 5 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
<https://www.toshinkyoo.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	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 10 日前まで (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 https://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	10,000	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 5 分	全国設計事務所・ 保健事業グループ 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	10,780 (令和5年 6月以降) ※4-5月は 組合HPで 確認	10,780 (令和5年 6月以降) ※4-5月は 組合HPで 確認	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・ 健康事業課 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

いまの健康が ずっと続くとは 限りません。

体調は悪くないけど、運動不足かも…

元気だし、検査なんて必要ないわ！

その不安を
解消するためにも

その自信を
裏づけるためにも

健診、受けませんか？

生活習慣病予防健診は、高血圧・糖尿病・心筋梗塞等の早期発見・早期治療を目的としています。これらのいわゆる「生活習慣病」は、自覚症状がないまま進行することが多く、症状が現れたころには悪化していた…ということも。

そうならないよう、定期的に受けることで健康管理に役立てていただくために当組合がおすすめしているのが健診事業です。「今は元気。体調に不安はない」というあなたも、その健康がずっと続くとは思っていないはず。今の自分の健康状態を知り、今後の生活習慣をよりよいものにするきっかけづくりとして、ぜひご活用ください。

当組合の
健診情報は
こちらから



整骨院・接骨院
での
受療と支払い

患者ごとに「償還払い」に 変更できるようになりました

「受領委任」の協定ができています整骨院・接骨院では、病院と同じように保険証を使って一部負担（原則3割）で施術を受けることができます。

令和5年4月から※、療養費の適正な支給を図るため、「償還払いへの変更の対象となる事例」に該当する患者については、施術に要した費用をいったん全額支払い、後日健康保険組合負担分が療養費として払い戻される「償還払い」に変更できるようになりました。

※当組合の場合。制度改正は令和4年6月施行。

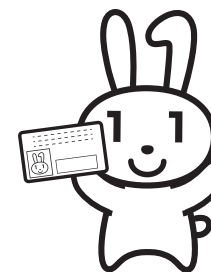
償還払いへの変更の対象となる事例

- 1 自己施術（柔道整復師による自身に対する施術）
- 2 自家施術（柔道整復師による家族に対する施術、柔道整復師による関連施術所（整骨院・接骨院）の開設者および従業員に対する施術）を繰り返し（複数回）受けている患者
- 3 健康保険組合が患者照会を繰り返し（複数回）行っても回答しない患者
- 4 複数の施術所（整骨院・接骨院）において同部位の施術を重複して受けている患者

償還払いへの変更のながれ

- 1 健康保険組合が上記に該当する患者と整骨院・接骨院に「償還払い注意喚起通知」を送付。
- 2 「償還払い注意喚起通知」を送付した月の翌月以降も同様の保険請求が行われた場合、健康保険組合は患者に事実関係を確認。その後も状況が改善されないなどの場合は、患者と整骨院・接骨院に「償還払い変更通知」を送付。
- 3 「償還払い変更通知」が患者に到着した月の翌月以降の施術については、受領委任の取り扱いを中止し、償還払いに変更。

マイナ保険証を 使用した受診時の 窓口負担はおトクに



令和5年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円（3割負担で6円）引き上げられます。

マイナ保険証による受診時の初診料は据置きかれ、再診時の負担も生じません。切り替えがまだの方はぜひご検討ください。

4月から 出産育児一時金が 引き上げられています

政府の少子化対策強化の一環として、令和5年度から出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられています。

50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度（出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度）の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は差額を受け取れます。この場合は健保組合に申請してください。



わたしたちの 人間ドック体験記

(がん男性コース・がん女性コース)

最近では女性のがんも増えてきて、漠然と心配でした…。痛そう…もし病気が見つかったらと不安がいっぱいだったけれど、自分の健康、家族のために受診しました！

若い頃より、体も重くなってきた気がする…。今年37歳、病院のひっ迫しているこんな時期だからこそ、自分のため、そして愛する家族のため、はじめて人間ドックを受けてみました！！

8:30 START

更衣室・待合室



ドキドキします…

コンシェルジュがご案内します

血圧測定・身長・
体重・腹囲測定・
体脂肪率測定・採血

内科診察

心電図

横になって手首・足首・胸に電極を取り付けて、安静時の心電図を取ります。通常3分ほどで終わる検査です。



肺機能検査

息を吸ったり吐いたりして肺の大きさや息を吐く勢い、酸素を取り込む能力などを調べます。



技師さんがとても優しく、丁寧！

腹部超音波検査

痛みはなく、超音波を使用しているためX線のような被ばくはありません。



胸部単純撮影(レントゲン) 胸部CT検査

胸部単純撮影(レントゲン)
いわゆるレントゲン撮影です。



胸部CT検査
高精度に肺腫瘍の有無を調べます。低線量肺がんCT検診を行います。



今度はMRIもやってみよう。

消化管(胃カメラ)検査

食道から胃、十二指腸にかけて撮影するいわゆる「胃カメラ」です。経口の他に、負担の少ない経鼻も選択可能です。



※胃カメラが苦手な方は、胃バリウム(造影撮影)検査にも変更できます。事前にご相談ください。



いよいよ胃カメラ！
経鼻で挑戦！

11:30 FINISH

検査を終えての感想

受診してよかったです！
受診前にあった漠然とした不安が解消されました！

新宿とは、思えないほどの落ち着いた雰囲気の中、医療スタッフの方たちも丁寧にサポートしてくれ、クリニックという事を忘れる時間でした。
家族にも健康でいてもらいたいから、家に帰ったら勧めます！！

(女性のみ) 乳がん検査

マンモグラフィー

乳房を機械に挟んで、腫瘍の有無や石灰化、繊維化などがあるかどうかを調べます。



乳房超音波

腫瘍の有無や、のう胞、乳腺症などを調べます。もちろん、女性技師が担当します。



(女性のみ) 子宮頸がん検査

検査は全日、女性の医師が担当します。



看護師さんがサポートしてくれます。

経鼻胃カメラ初体験！思ったより苦痛ではなく、あっという間に終わってしまいました！
ただ、再検査項目が見つかり…(泣)
でも、早期に発見できたので、帝京病院に紹介してもらいます。

※順序は一例です。当日の状況によりご案内いたします。

予約専用
ダイヤル

03-6274-8871

受付時間/月-金 8:00-18:00、土 8:00-13:00