

東京都歯科 健康保険組合ニュース

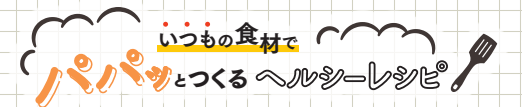
令和5年
7月号

- 付加給付費および保健事業費変更のお知らせ (2ページ)
- プールご案内／オンライン禁煙プログラム (3ページ)
- 健康診断等のお知らせ (4-5ページ)
- 算定基礎届・賞与支払届・異動届 (6ページ)
- 組合日誌 (7ページ)
- 柔道整復療養費改正のお知らせ (8ページ)
- メンタルヘルスカウンセリング (9ページ)
- ラフォーレ倶楽部からのご案内 (10ページ)
- マイナ保険証を利用しましょう (11ページ)
- 蒸し鶏のトマトだれがけ (12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



蒸し鶏のトマトだれがけ

1人分 229kcal 塩分 1.3g

調理時間 20分



トマトは水分が多く、汗で流れやすいカリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。また、トマトの赤い色は「リコピン」という成分によるもので、サビつきから体を守る抗酸化作用が強く、夏バテや紫外線から体を守ってくれます。

材料 (2人分)

トマト ----- 小1個 (100g)
A 酢 ----- 大さじ 1/2
砂糖 ----- 小さじ 1
ごま油 ----- 小さじ 1
しょうが (すりおろし) --- 小さじ 1/2
オイスターソース ----- 小さじ 1
きゅうり ----- 1本
鶏むね肉 (皮なし) ----- 1枚 (200g)
塩・砂糖 ----- 各小さじ 1/4

作り方

- ① トマトはすりおろし、Aの調味料を混ぜてたれをつくる。きゅうりは7mm幅の斜め薄切りにする。
- ② 鶏むね肉は中央に切り込みを入れ左右に開き、厚みを均一にしたら、塩と砂糖をすり込む。耐熱皿に並べ、ラップをふんわりとかけて600Wのレンジで3分半ほど加熱する。そのまま5分おく。
- ③ ②の粗熱が取れたら食べやすい大きさにさき、きゅうりと混ぜて盛り付け、①のたれをかける。

＼ CHECK! /

作り方動画 ➡

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer02.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

今年の夏は 東京サマーランドで ひとときわアツいナツを！

当組合では東京サマーランドと夏季の利用契約を結んでいます。
お得な料金でご利用できるラストチャンスをご家族やご友人とお出かけください。
※当組合の健康保険証をお持ちの方のみ、ご利用になれます。

利用方法

利用券裏面の該当する区分に○を付け、窓口支払額を添えて窓口に提出してください。大人であれば、「大人」に○を付けてください。

(料金には消費税を含みます)

利用期間

7月15日～
8月31日

営業期間	区分	一般料金	利用者負担金
夏季 AB	大人	A3,900 / B4,500 円	3,000 円
	中学生	A3,300 / B3,700 円	1,500 円
	小学生	A2,700 / B3,100 円	1,500 円
	幼児・シニア	A2,000 / B2,000 円	500 円
夏季 C	大人	5,200 円	3,700 円
	中学生	4,500 円	2,500 円
	小学生	3,700 円	2,500 円
	幼児・シニア	2,700 円	1,200 円

夏季 AB 7/15～8/4、8/17、8/18、8/21～25、8/28～8/31

夏季 C 8/5～16、8月の土日(8/19、8/20、8/26、8/27)

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。

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。

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。



令和6年
4月1日
から

付加給付費および 保健事業費を変更します

当組合では、加入員の皆様の負担を軽減するために、独自の給付(付加給付)を実施しています。
しかし、財政面では医療費および高齢者医療制度への納付金等が年々増加して厳しい運営を
強いられており、支出のあり方についても検討する必要があることから、組合運営研究委員会、
理事会、組合会において協議され、下記のとおり変更することが決定されました。

付加給付費

項 目	変更内容
一部負担還元金	
●標準報酬月額 50 万円以下	自己負担から 50,000 円を差し引いた額を支給 →支給額の上限 10,000 円までを支給
●標準報酬月額 53 万円以上	自己負担から 80,000 円を差し引いた額を支給 →支給額の上限 20,000 円までを支給
合算高額療養費付加金	廃止
延長傷病手当金付加金	廃止
出産育児一時金付加金	廃止
家族療養費付加金	
●標準報酬月額 50 万円以下	自己負担から 50,000 円を差し引いた額を支給 →支給額の上限 10,000 円までを支給
●標準報酬月額 53 万円以上	自己負担から 80,000 円を差し引いた額を支給 →支給額の上限 20,000 円までを支給
家族出産育児一時金付加金	廃止

体育奨励費

項 目	変更内容
プール割引券発行	廃止(本誌の差し込みで最後となります)

皆様にはご不便をおかけすることもあるかもしれませんが、
ご理解・ご協力くださいますようお願いいたします。

健診の早期受診で おトクをゲットできるかも!?

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・特定健診・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、ラフォーレ倶楽部宿泊券、東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム券、クオカードを賞品とした抽選を令和 6 年 6 月に行います。

抽選の賞品は…

ラフォーレ倶楽部
宿泊券 20,000 円分を
100 名様

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 円分を
500 名様



クオカード
2,000 円分を
500 名様

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ります。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）。

婦人生活習慣病予防健診について

婦人生活習慣病予防健診（生活習慣病予防健診＋子宮がん検査＋乳がん検査）を秋以降に実施する予定です。

なお、今年度中に 40 歳から 74 歳になら

れる女性の被保険者、被扶養者に対し、6 月中旬に詳細のご案内を差し上げております。

ただし、婦人生活習慣病予防健診は、受診日の指定ができませんのでご了承ください。



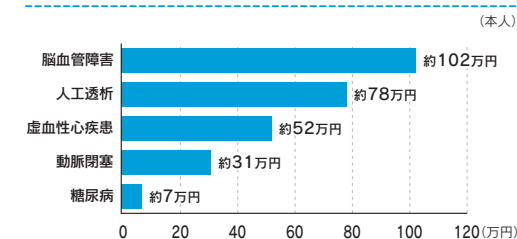
病氣を見逃すと、将来こんなお金の心配が…

重症化すると医療費が高額に

人工透析や脳血管障害で入院すると、1 回の入院で数十万～百万円超*の高額な医療費がかかると推計されています（下図）。これらの疾患は、肥満や高血糖などが悪化することで引き起こされます。早期発見・改善のチャンスを見逃すと、将来高額な医療費がかかるかもしれません。

※入院患者 1 人にかかる、入院してから退院までの医療費の推計。健康保険適用前の金額。

生活習慣関連疾病別にみた推計 1 入院あたり医療費



健保連「令和元年度 生活習慣関連疾患医療費に関する調査」より作成

病気で働けなくなると収入減にも

離職経験がある人に離職理由を聞いた調査では、定年や契約期間の満了を除くと「健康がすぐれなかったから」の理由が最も多くなっています。病気により働くことができなくなったり、通院や治療により働く時間が短くなったりすると、収入が減少する可能性もあります。

離職経験がある方の主な離職理由

男性	1 位	定年のため (30.5%)
	2 位	契約期間が満了したから (19.3%)
	3 位	健康がすぐれなかったから (10.5%)
	4 位	年金を受給し始めたから (6.1%)
	5 位	解雇されたから (4.4%)
女性	1 位	定年のため (14.5%)
	2 位	健康がすぐれなかったから (14.2%)
	3 位	契約期間が満了したから (10.9%)
	4 位	家族の介護・看護のため (7.1%)
	5 位	労働条件が不満になったから (4.7%)

厚生労働省「第 13 回中高年齢者縦断調査の概況」より引用

パート先等で健康診断を受けた被扶養者のみなさんへ

当組合からの健診案内が届いたら、忘れずに健康診断を受けましょう。お勤め先（パート・アルバイト先）等で健康診断を受けた被扶養者の方がいましたら、健診結果票のコピーを当組合に提出してください。健保組合は、特定健診対象者の受診状況を把握し、国へ報告する義務があります。特定健診の受診率が低い場合、当組合はペナルティの対象となってしまうためご協力をお願いいたします。

また、健診の結果、特定保健指導の対象者になった方は、ぜひとも指導をお受けください。



毎年受けていますか？ 健康診断

病氣は、進行するほど体に負担となり、治療費等のお金もかかるようになります。将来の負担を減らすためにも、毎年欠かさず健康診断を受け、病気を早期に発見しましょう。

病氣の早期発見は、お金の負担軽減に

組 合 日 誌

令和5年3月から令和5年5月まで

5.4.25 理事会

■会議事項

1. 第147回組合会の開催に関する件
2. 選挙日及び選挙長の選任に関する件
3. 財産の管理(案)に関する件
4. 医療法人化に関する説明会の開催に関する件

5.5.30 臨時理事会

■議案事項

1. 副理事長の指名に関する件
2. 常務理事の指名に関する件
3. 組合運営研究委員会委員の選出に関する件

5.5.30 臨時組合会

■議案事項

1. 監事の選挙に関する件

組合事業概況

令和5年4月末現在

事業所数	件
3,332	件
被保険者数	人
男	3,751
女	11,808
合計	15,559
被扶養者数	人
男	1,783
女	2,544
合計	4,327
平均標準報酬月額	円
男	616,762
女	307,202
平均	381,831

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

向台ソーラーレデンタルケア	西東京市向台町 4-21-11
奥瀬歯科医院	葛飾区亀有 3-12-13
小林歯科・口腔外科クリニック	江東区亀戸 6-42-7
成城まごころ堂歯科	世田谷区砧 8-11-9
かがわ歯科医院	調布市国領町 4-9-4
羽鳥歯科医院	八王子市子安町 1-29-18
きたはらファミリー歯科	西多摩郡瑞穂町むさし野 2-61-4
医療法人社団太輝会	葛飾区東金町 1-22-7
医療法人社団頭水会	足立区東和 5-12-13
田町スクエア歯科・矯正歯科	港区芝浦 3-13-11
岡田歯科医院	港区北青山 3-3-7
上馬歯科医院	世田谷区上馬 4-41-1
荻窪ステーションサイド歯科	杉並区上荻 1-5-1
よしざわ歯科医院	あきる野市伊奈 976-2
小林歯科医院	調布市多摩川 5-9-4



事業所担当者の皆様へ

算定基礎届

速やかにご提出ください！

■6月下旬に、各事業所あてに送付しております
 各事業所あてに、「被保険者記号・番号、氏名」
 等を印字した「算定基礎届」を送付しています。
 報酬等、必要事項をご記入ください。

■支払金額のわかる賃金台帳等の写しを添付して
 ください

必要事項を記入した「算定基礎届」に、①個人
 事業主の方は令和4年の「確定申告書(写)」、②
 法人事業主および個人歯科医院の従業員・法人事
 業所の従業員の方は令和5年の4、5、6月に受
 けた賃金のわかる賃金台帳等の写しを添付して、
 当組合あてに提出してください。

厚生年金保険 加入事業所へのお願い

厚生年金保険料の算定基礎届は、当組合
 からは送付していません。厚生年金保険の
 算定基礎届の提出方法・時期につきましては、
 年金事務所からのお知らせにてご確認
 のうえ、直接、年金事務所にご提出ください。

賞与支払届

賞与支払後、速やかに提出してください

■賞与を支払った場合、必要事項を記入のうえ速
 やかに提出してください

夏の賞与がすでに支払われている場合は、「賞
 与支払届」に必要事項を記入のうえ、提出して
 ください。

■従業員のいるすべての事業所に送付しています
 (5月25日発送)

■「実際に支払った額」欄は、諸控除前の総支給
 額を記入してください

■添付書類が省略となりました。ただし、確認が
 必要な場合は提出をお願いすることがあります

■賞与の支給がなかった事業所も、0円と記入し
 て提出してください



被保険者の皆様へ

家族が異動(就職、結婚…)したら

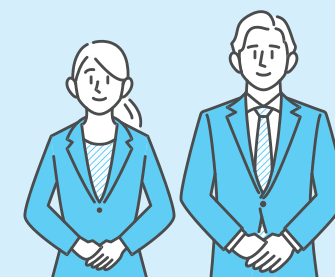
5日以内に異動届を提出してください

■就職、結婚、引っ越しなど、健康保険に加入しているご家族に異動があったら、
 届出をお願いします

資格のない方が健保組合に加入したままだと、被保険者の皆様にお支払い
 いただいた保険料が、本来使うべき医療費や高齢者医療への財源として適正に使
 われないことになります。

資格がない方への不要な支出が多ければ、保険料の増額にもつながりかねません。
 皆様の大切な保険料を生かすためにも、異動届の5日以内の提出をお願いい
 たします。

new employee



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！

スマホにも
 対応
 ココから
 アクセス！



アドレス <http://www.t-shikakenpo.or.jp/>



- ✓ 仕事でストレスを感じている…
- ✓ 何となく気分が落ち込む…

通話料・相談料
無料!
※オプションは除く

お悩みやお一人で解決できない問題がありませんか?
ぜひお気軽にご相談ください

加入員の
皆様限定

無料カウンセリング のご案内



電話相談

利用時間 月～金曜 9:30～21:30
土曜 11:00～19:00
1日1人1回、30分程度まで
※日・祝・年末年始は除く

対象者 被保険者・被扶養者
労務管理責任者

- 発信者番号は、通知設定（非通知でないこと）でおかけください。
- 相談は利用時間内となりますので、余裕をもってお電話ください。



WEB相談

利用時間 24時間受付
※回答に3営業日程度を要します

対象者 被保険者
被扶養者(18歳以上)

- 下記「こころ相談ネット」にアクセスし、「法人契約コード」を入力してログインしてください。
- 相談1回あたりのメールのやり取りは3往復までとなります。

臨床心理士など
経験豊富な
カウンセラー
が対応します

プライバシーは
保護されます

通話料無料 ☆携帯電話・スマートフォンからもご利用いただけます

0120-783-112

WEB相談「こころ相談ネット」

<https://www.kokoro-soudan.net/>

【法人契約コード】shikakenpo



▶対面相談（有料オプション）

日本全国約250か所で、臨床心理士等による対面での質の高いカウンセリングが受けられます。
詳しくは、東振協のHP (<https://www.toshinkyo.or.jp/mental/>) をご覧ください。東振協 メンタルヘルス

【サービス提供者：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会／委託先：(株)フィスメック】

東京都歯科健康保険組合

令和5年4月から柔道整復療養費が改正



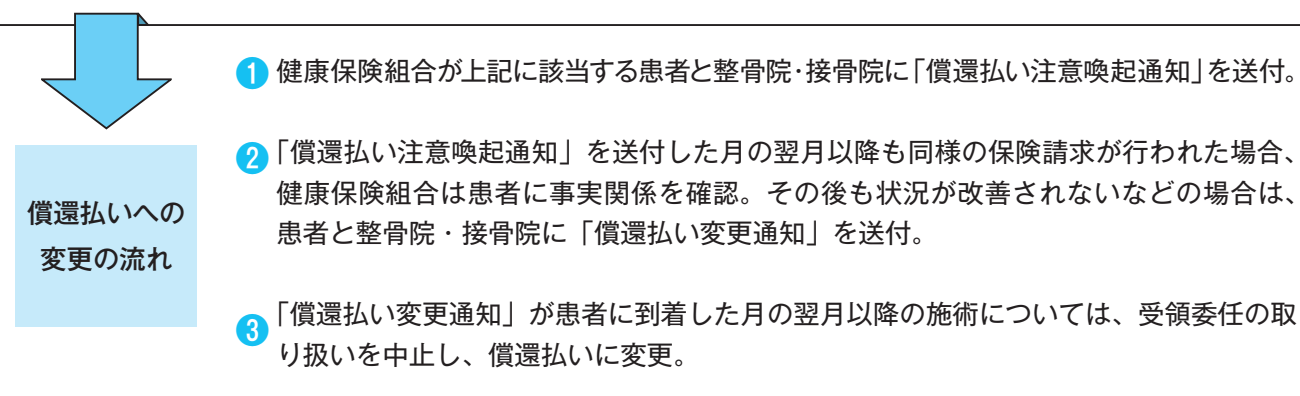
患者ごとに「償還払い」※へ 変更されることがあります

※いったん全額を支払った後、被保険者から健康保険組合へ健保負担分を請求する手続きが必要となります。

「償還払い」とは、施術に要した費用を一度全額窓口で支払い、後日健保負担分が療養費として払い戻されるというしくみです。療養費の適正な支給を図るため、整骨院・接骨院における「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、保険者（健康保険組合など）の判断で変更できるようになりました。

償還払いへの変更の対象となる事例

- A 自己施術（柔道整復師による自身に対する施術）
- B 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
- C 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
- D 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

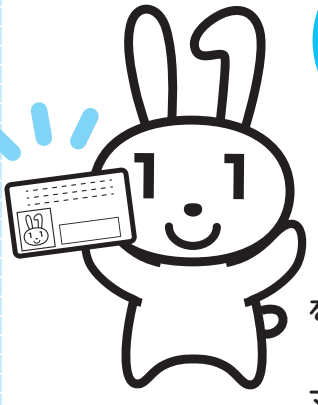


健康保険組合から施術内容等の照会があったら必ず回答を

整骨院・接骨院から健康保険組合への療養費請求のなかには、健康保険の対象とならない施術の請求など、不適切なものが一部見受けられます。

健康保険組合では、保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について、文書等で確認させていただく場合がありますので、必ずご回答くださいますようお願いいたします。照会文書の送付先は、施術後にご自身が署名をする「柔道整復療養費支給申請書」に記載のあるご住所です。ご署名の際には、施術内容はもちろん、ご住所にも誤りがないか必ずご確認ください。





マイナ保険証を 利用しましょう

政府は、マイナンバーカード（マイナカード）と健康保険証の一体化（マイナ保険証）を進めており、令和6年秋には、現在の健康保険証は廃止されることが決まっています。まだ、マイナカードを申請していない方は、早めに申請しておきましょう。また、マイナカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょう。

マイナ保険証のメリット

- ◎ 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
- ◎ マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
- ◎ マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます
- ◎ 窓口への書類の持参が不要になります



マイナ保険証で受診すると医療費が安くなる？

令和4年10月に制度が改正され、マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも医療費が安くなりました。令和5年4月からは、さらに差が広がっています。医療費節減のためにも、マイナ保険証で受診しましょう。

		令和5年3月31日までの加算		特例措置※	
		点数	3割負担の場合の額	点数	3割負担の場合の額
初診	従来の保険証で受診	4点	12円	6点	18円
	マイナ保険証で受診	2点	6円	2点	6円
再診	従来の保険証で受診	—	—	2点	6円
	マイナ保険証で受診	—	—	—	—
調剤	従来の保険証で受診	3点	9円/6カ月に1回	4点	12円/6カ月に1回
	マイナ保険証で受診	1点	3円/6カ月に1回	1点	3円/6カ月に1回

※特例措置：令和5年4月1日～12月31日限定

マイナ保険証を利用するには

- ◎ マイナポータルから、スマートフォンもしくはパソコンを使って利用登録できます
- ◎ セブン銀行のATMからも利用登録できます

※詳しくはマイナポータルのサイトをご覧ください。

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



マイナ保険証

健康保持増進事業対象施設のご案内
一周年契約保養所／宿泊助成金対象施設一

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。） 2023年度



Summer おすすめ3ホテル

健保にご加入の皆様は一般料金よりもお得な会員料金でご利用いただけます。更に補助金を併用してもっとお得に！皆様の健康増進にご活用ください。

伊豆マリオットホテル修善寺



Basic Stayプラン〈1泊朝食〉

バラエティ豊かな朝食ブッフェを楽しめるシンプルなプランです。美しい景色の中、特別なひとときをお過ごしください。

期間 ～2023/9/30泊 ※除外日あり
料金 2名様1室利用時/1名様あたり
大人 **9,750～20,750円**
(一般料金：16,940～55,660円)



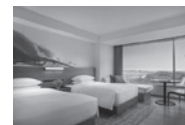
▲ご予約はこちら

琵琶湖マリオットホテル



【1日3室限定】 琵琶湖で楽しむカヤック体験プラン〈1泊朝食〉

期間 2023/7/14～9/3泊 ※除外日あり
料金 2名様1室利用時/1名様あたり
大人 **14,750～25,750円**
(一般料金：20,730～45,535円)



▲ご予約はこちら

※掲載の料金は定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。別途入湯税を申し受けます。※マリオットホテルはチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。※日程・部屋タイプにより料金が異なります。※お子様料金はお問い合わせください。※画像はイメージです。※掲載の料金は2023年5月時点での料金です。

🌀 ご利用方法 🌀 ご予約は利用日の4ヶ月前の月の1日から承ります。 ※トップシーズンは受付開始日が異なります。

1.各ホテルへ直接ご予約

[WEB]
www.laforet.co.jp/shikakenpo/

[電話] 各ホテルへ直接お電話

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

◎公式アプリからの予約も承ります。



2.助成金利用申請

●健康保険組合の助成金制度がご利用いただけます。

1名様1泊につき ※年間3泊まで(対象：4/1～3/31の宿泊)

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、ご利用日当日までに「宿泊助成金請求書」をご準備ください。

東京都歯科健康保険組合WEBサイトよりダウンロード
(WEBサイトアクセス→「保健事業」→「健康保持増進事業」→「宿泊助成金」)

www.t-shikakenpo.or.jp/

3.ご利用日当日(当日ご精算)

「健康保険証(コピー可)」と[2]でご準備いただいた「宿泊助成金請求書」をフロントへ提出ください。ホテルにて宿泊証明欄へ記入押印いたします。

※補助金ご利用者様全員の健康保険証のご提示をお願いします。

4.助成金の精算

証明を受けた「宿泊助成金請求書(原本)」に必要事項を記入のうえ、健保組合に提出。後日助成金額が支給されます。

契約対象ホテル一覧 (電話受付/平日9:00～17:00) ※年末年始休業

富士マリオットホテル山中湖	0555-65-6711	リゾートホテル ラフォーレ那須	0287-76-3489
軽井沢マリオットホテル	0267-44-4489	ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の棲	0460-86-1489
伊豆マリオットホテル修善寺	0558-72-2011	ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭	0557-32-5489
琵琶湖マリオットホテル	077-585-6300	ホテルラフォーレ修善寺	0558-74-5489
南紀白浜マリオットホテル	0739-43-7000	ラフォーレ修善寺&カントリークラブ	0558-74-5489
コートヤード・バイ・マリオット 白馬	0261-75-5489		

法人会員制倶楽部

ラフォーレ倶楽部

ラフォーレ倶楽部とは、森トラストグループが運営する日本最大級の会員数を誇る法人会員制倶楽部です。本ご案内に届いた企業・法人(健康保険組合や基金など)にご所属の皆様は、ラフォーレ倶楽部にご入会されています。

発行元
森トラスト・ホテルズ&リゾート株式会社

一部アメニティグッズ有料化と
アメニティグッズご持参のお願い

当社では一部のアメニティについては有料販売に変更させていただきます。ご自宅で使用のアメニティをご持参くださいますようお願いいたします。詳しくは、ラフォーレ倶楽部WEBサイトでご紹介しております。