

東京都歯科健康保険組合ニュース

令和6年
4月号

- 介護保険料率の改定／令和6年度事業計画方針 (2ページ)
- 令和6年度予算が確定しました (3ページ)
- 生活習慣病健診・人間ドック・脳ドック・特定健診 (4-5ページ)
- 早めの受診で賞品ゲット! ってホント? (6ページ)
- 各種事業をご活用ください (7ページ)
- 契約施設のご紹介 (8-11ページ)
- 共同利用保養所のご案内 (12-13ページ)
- 付加給付費および保健事業費変更のお知らせ／オンライン禁煙プログラム (14ページ)
- 組合日誌 (15ページ)
- 毎年、健診を受けましょう! (16ページ)
- 薬のもらい方で医療費を節約 (17ページ)
- マイナ保険証を一度使ってみませんか? (18ページ)
- 令和6年10月から短時間労働者への健康保険の適用範囲が拡大されます (19ページ)
- えびとアスパラガス、新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し (20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

ミールキットを冷凍保存し
忙しい日もヘルシー料理を!

体脂肪を増やさない!
うくうくヘルシーレシピ

えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)
新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
アスパラガス ----- 3本 (60g)
A 白ワイン ----- 大さじ1
塩 ----- 小さじ1/3
粗びき黒こしょう ----- 少々
パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1
にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (Mサイズ) にAを入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとくぐらせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>



*保存期間は冷凍で約1カ月!

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6年3月分保険料(令和6年4月納付分)より 介護保険料率を引き下げます

$$\frac{17.2}{1000} \rightarrow \frac{16.4}{1000} \quad \left(\begin{array}{l} \text{事業主: } 8.2/1000 \\ \text{被保険者※: } 8.2/1000 \end{array} \right)$$

※介護保険第2号被保険者。

③任意継続被保険者については、令和6年4月分保険料から。

当健保組合の令和5年度介護勘定は、400万円程度の黒字を見込んでいます。

6年度の介護保険収入については、現行の保険料率（千分の17.2）を用いた場合、5年度の収入見込額より1,080万円程度の増加が、一方支出項目である介護納付金の見込額は6億8,800万円程度で、5年度の決算見込みからは1,400万円程度の増加が見込まれます。

現行の保険料率を用いた場合の収支差引額は均衡と見込まれ、保有している介護準備金1億6,277万円を踏まえ検討した結果、当健保組合の6年度介護保険料率は千分の16.4に引き下げることにしました（健康保険料率は、前年度と同率の97/1000に据え置きます）。

皆様には、引き続きご協力くださいますようお願いいたします。

当健保組合の令和6年度事業計画方針

我が国においては、令和7年には総人口のうち約18%が75歳以上の後期高齢者となります。そのため、高齢者医療制度を支える現役世代の負担はさらに増加することとなり、健康保険組合等の保険者においては、高齢者医療制度の納付金・支援金の支出が今後も毎年増大することが見込まれます。

各保険者の医療費に対する支出は年々増加しており、当健保組合においてもレセプト件数の増加や高額な保険適用薬剤の増加、保険適用の不妊治療等の影響により、1人当たりの医療費は毎年急激に増加しており、厳しい財政運営が予想されます。

令和6年度の事業においては、被保険者・被扶養者の健康増進、重症化予防対策の強化、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への積極的な取り組み、後発医薬品の使用割合の向上に向けた取り組み、未納保険料の早期回収、事務経費の効率化や節減など、財政の健全化に努め、事業運営に当たることといたします。

令和6年度予算が確定しました

令和6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8,816万円程度増加の71億7,493万円となる見込みです。

一方の支出では、保険給付費が前年度予算比3億4,911万円増の45億6,391万円、納付金が同比2億3,681万円増の27億736万円と見込

みました。保険給付費は、皆様とご家族の医療費増のほか、出産関連費用の増加も見込まれたこと、また、納付金については、その算定に報酬調整が導入されたこと、後期高齢者への移行者数の増加を踏まえ、それぞれ増加を見込みました。

令和6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9億3,000万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6年度は、新介護保険料率「千分の16・4」をもって予算を編成しました。介護保険収入には6億5,715万円、介護納付金には6億8,817万円が見込まれており、収入項目に繰入金をあてること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	7,174,928	88,163
調整保険料収入	97,975	809
繰入金	930,000	300,000
国庫補助金収入	504	△1
出産育児交付金	6,803	6,803
財政調整事業交付金	65,000	0
雑収入	15,423	852
合計	8,290,633	396,626

●支出の部 (単位: 千円)

科目	予算額	対前年度比
事務費	275,472	7,990
保険給付費	4,563,913	349,111
納付金	2,707,360	236,807
保健事業費	404,131	3,084
還付金	2,950	0
営繕費	10,500	6,700
財政調整事業拠出金	97,975	809
連合会費	4,062	26
積立金	11,000	1,000
雑支出	5,001	△1,000
予備費	208,269	△207,901
合計	8,290,633	396,626

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	657,149	△28,169
繰入金	70,000	0
雑収入	2	△1
合計	727,151	△28,170

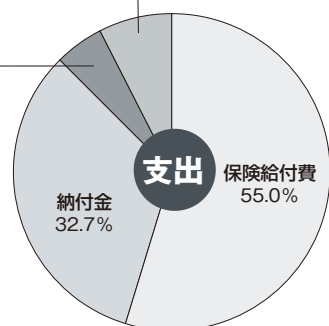
●支出の部 (単位: 千円)

科目	予算額	対前年度比
介護納付金	688,173	13,913
介護保険料還付金	450	△28
積立金	0	△1,000
予備費	38,528	△41,055
合計	727,151	△28,170

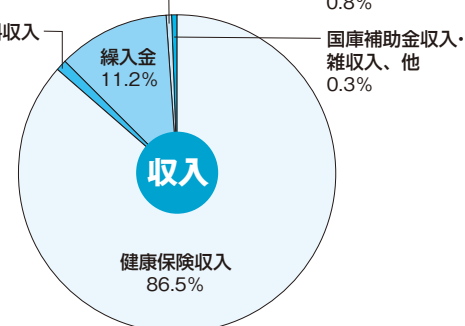
グラフで見る予算(一般勘定)

事務費
財政調整事業拠出金、他
7.4%

保健事業費
4.9%



調整保険料収入
1.2%



財政調整
事業交付金
0.8%

国庫補助金収入・
雑収入、他
0.3%

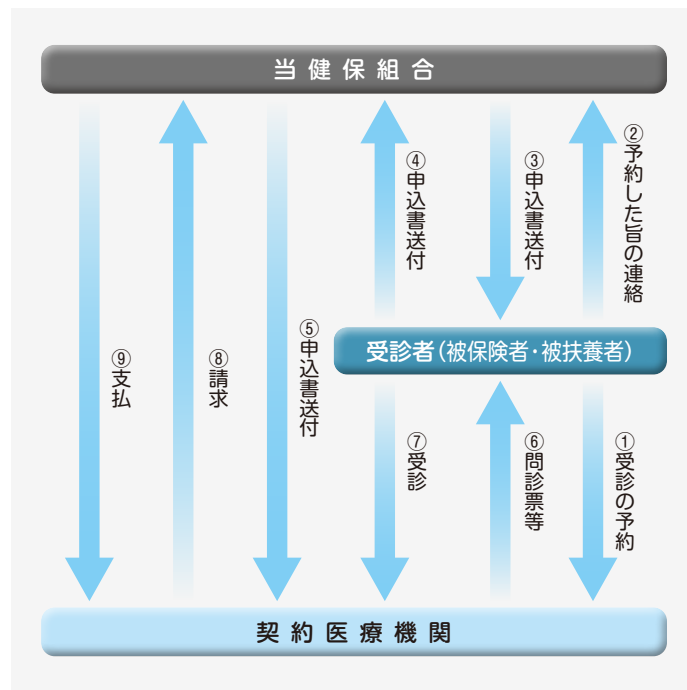
生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック・特定健診〈受診の流れ〉



当健保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

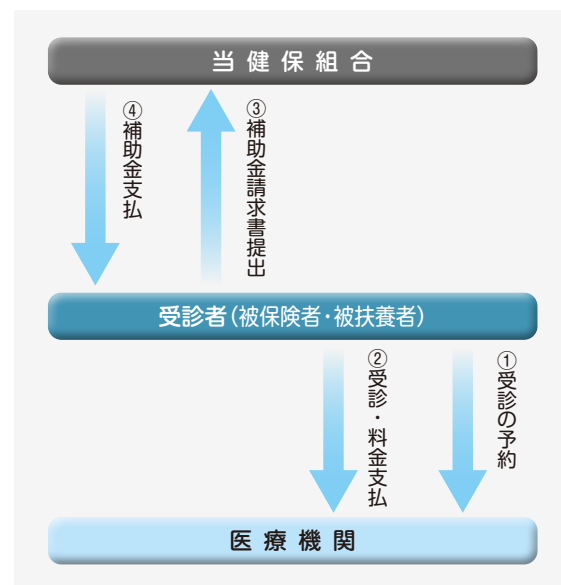
※³ 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会

- 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、当健保組合に、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、健診の種類を当健保組合へ伝える。
- ③当健保組合は、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」を当健保組合へ送る。（FAXまたは郵便）
- ⑤当健保組合は、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（当健保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、健診費用を当健保組合に請求する。
- ⑨当健保組合は、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。



当健保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)を添付して当健保組合に提出する。
 (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当健保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」は当健保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をご希望の方は当健保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。

あなたの健康管理の心強い味方

当健保組合の健診情報をお知らせします

当健保組合の「特定健診」の補助額を引き上げました！

変更前 6,000円 → 変更後 **9,000円**（令和6年4月1日から）

胃部X線バリウム検査・胸部X線が苦手な方にも
 各種健康診断が受けやすくなりました！

当健保組合では、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）との健康診断に関する契約を一部変更しました。受診しやすいしくみになっていますので、必ず受診されますようお願いします。

- 1 人間ドック、生活習慣病の検査項目である胃部X線のバリウム検査が苦手な健康診断の受診をためらっている方のために、胃の検査を血液検査（ペプシノーゲン法）で行えるよう契約しました。そのため、従来の被保険者人間ドック「D1コース」、被扶養者人間ドック「D2コース」を変更し、被保険者・被扶養者人間ドックを「D1コース」、人間ドック（ペプシノーゲン法）が「D2コース」となりますので、ご予約の際はご注意ください。
- 2 胸部X線を受けたくない方、また、かかりつけ医にて定期的に血液検査などを実施している方で、健康診断の受診をされていない方のために、一番簡易な健康診断「特定健診」を契約しました（自己負担なし）。

生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック・特定健診

当健保組合での生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック・特定健診の受診方法には、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）
	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
	補助額	20,000 円
特定健診	対 象	被保険者・被扶養者 40 歳以上※ ¹
	補助額	9,000 円

契約医療機関の詳細については、当健保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。

※¹ 令和7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60年3月31日以前に生まれた方)
 ※² 令和7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7年3月31日以前に生まれた方)

健保組合の各種事業で 心身の健康を 維持しましょう！

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。

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な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7年1月31日（金）当健保組合必着

◆利用可能期限

令和7年3月31日（月）

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。

※宿泊助成金を請求する場合は、当健保組合ホームページよりダウンロード、または、当健保組合よりご郵送（ご希望の方に）しました「宿泊助成金請求書」をご利用ください。

（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。

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」に必要な事項を記入・捺印のうえ、当健保組合へ送付してください。

早めの受診で賞品ゲット！ ってホント？

当健保組合では今年度、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6年度中（令和6年4月1日から令和7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7年6月に抽選を行います。

健診が
お得だなんて、
知らなかった♪

抽選の賞品は

ラフォーレ倶楽部宿泊券を
100名様

クオカード2,000円分を
1,000名様

例年、上半期に受診される方が少ないので、令和6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6年3月31日以前に特定保健指導を開始し、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）。



東京ベイ舞浜ホテル



東京都歯科健康保険組合 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) 5,624 円～

※専用プランのため提供数に限りがございます。提供数に達し次第、締切とさせていただきます。

2024年4月1日～2025年3月31日

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。
ユーザー登録時に御社様の会員IDと会員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 Tel.047-355-8226(9:00～17:30/平日のみ)



通年契約保養施設を契約いたしました

ご予約方法

- 1 ダイワロイネットホテルズ公式サイトからご予約いただけます
<https://www.daiwaroynet.jp/corporate/>
※推奨ブラウザ Google Chrome
- 2 ホテルを選択いただくと各ホテルの法人ログイン画面へジャンプします
- 3 法人ログイン画面のID・パスワードに
ID shikakp パスワード 06132799
と入力してログイン
注: ID・パスワードともに半角英字です
- 4 チェックイン・チェックアウト、ご利用人数を指定いただきますと、各日のご宿泊可能な宿泊プランが出てまいります
- 5 ご希望プランを選択後、「予約」へ進み必要事項をご入力いただくと予約完了です
- 6 予約完了後、ご指定メールアドレスに予約確認が届きますのでご確認ください



Daiwa Roynet Hotels

ダイワロイネットホテルズ

当健保組合専用のログインアカウントで
Web 予約が可能となり全 76 のホテルが一般販売料金の 10%割引で
ご宿泊できます品川からわずか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分的好立地。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
乙宿泊優待料金で、ご利用いただけます

2024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)	13,750円～	12,650円～	11,550円～
小人(小学生)	13,750円～	8,855円～	8,085円～
幼児(3歳～未就学児)	13,750円～	6,325円～	5,775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: 2025年1月14日～1月23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

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。

ラフォーレ伊東温泉 湯の庭

旅のアレンジ自由自在!

朝食付きプラン<1泊朝食>

期 間 ～2024/9/30泊 ※除外日あり

会員料金 2名様1室利用時/1名様あたり

大人 8,850円～ (一般料金: 13,600円～)



朝食イメージ

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。



ホテルラフォーレ修善寺/山紫水明

富士山を望む温泉露天風呂付湯宿に泊まる!

シンプルステイプラン<素泊まり>

期 間 ～2024/9/30泊 ※除外日あり

会員料金 2名様1室利用時/1名様あたり

大人 15,000円～ (一般料金: 17,000円～)



和洋室/テラス付

1 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。

2 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

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）10,450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



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）

※2024年10月よりパスワードが「prkeiyaku3013」に変更となります。



宿泊のお問合せ・ご予約は プリンスホテル予約センター



0120-33-8686

グランドプリンスホテル大阪ベイの
ご予約はホテルに直接おかけください。 TEL:06-6612-1234

受付時間：9：30A.M. ～ 8：00P.M.

※上記番号がご利用になれない場合には、03-6741-9155

※ご予約の際は、契約団体名、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。



法人会員登録の申請

詳しい料金・ご案内はこちらから



全国展開 日本最大級 ホットヨガ

法人入会なら、ずっと!!
月額最大 **3,000円OFF**

- 法人入会なら縛り期間なし
LAVAなら継続必須期間がないから
はじめやすい!
- コース・店舗変更無料

さらに!新規ご入会で

入会金
登録金
0円

水素水
飲み放題
2カ月
無料

レンタル
タオルセット
2カ月
無料

安心サポート
2カ月
無料

運営管理費
2カ月
無料

入会特典/
水素水バッグ
プレゼント

※1 新規WEB入会者のみ適用となります。 ※2 運営管理費は前月引落し開始月から毎月480円(税込)を請求いたします。 ※3 貴社の法人契約中に限ります。

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

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。

※旅行優待はHISベネフィットデスクでご予約いただいた
場合のみ適用になります。他店舗でのご予約の場合は対象外です。

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。

ご予約はHISベネフィットデスクまで

<対象者> 組合員本人およびその2親等以内の親族

HIS 海外旅行 050-5894-3823
BENEFIT DESK 国内旅行 050-5894-3824

✉ tb-hojin-benefit@his-world.com

【月～金】10:00～17:00【土日祝】休み

2024年5月1日(水)より、事務所移転に伴い電話番号が下記に変更になります。

海外旅行 050-1731-4823 国内旅行 050-1731-4824

	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 ーバス「落合橋」下車 徒歩 8 分	東京金属事業・ 総務部広報施設課 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	10,000 (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6年 6月以降) ※4-5月は 組合HPで 確認	9,570 (令和6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	—	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 ーバス「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 6 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、
当健保組合の加入者の方々も
ご利用いただけます。



令和 6 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.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	保養所あじろ	413-0102	静岡県熱海市 下多賀 25-1	7,500	7,500	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
	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6年 6月以降) ※4-5月は 組合HPで 確認	10,780 (令和6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

組合日誌

令和6年1月から令和6年2月まで

6.1.30 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6年度事業計画（案）について
3. 令和6年度収入支出予算（案）について
4. 令和6年度保健事業計画（案）について

6.2.6 理事会

■議案事項

1. 介護保険料率（介護勘定）の変更（案）に関する件
2. 令和6年度事業計画（案）に関する件
3. 令和6年度収入支出予算（案）に関する件
4. 令和6年度保健事業計画（案）に関する件
5. 不納欠損の整理（案）に関する件
6. 特定健診規程一部改正（案）に関する件
7. 特定保健指導規程一部改正（案）に関する件
8. 保健事業の追加（案）に関する件

■協議事項

1. 令和6年度の日程（案）について

6.2.20 組合会

■議案事項

1. 介護保険料率（介護勘定）の変更（案）に関する件
2. 令和6年度事業計画（案）に関する件
3. 令和6年度収入支出予算（案）に関する件
4. 令和6年度保健事業計画（案）に関する件
5. 特定健診規程一部改正（案）に関する件
6. 特定保健指導規程一部改正（案）に関する件
7. 不納欠損の整理（案）に関する件
8. 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

医療法人社団敬美会 東浅川町歯科診療所	八王子市東浅川町 548-1
医療法人社団長谷川歯科医院	武蔵野市緑町 1-4-5
上野ガーデン歯科クリニック	台東区上野 7-9-2
多摩川歯科クリニック	大田区西六郷 4-20-3
梅島パール歯科	足立区梅田 7-34-10
新宿通り歯科医院	新宿区新宿 2-8-1
きたむら歯科クリニック	墨田区堤通 2-7-10
清澄白河ほり歯科・矯正歯科	江東区白河 1-6-2
麻布十番はな歯科	港区麻布十番 4-6-8
田昌文歯科医院	台東区浅草 4-44-9
一般社団法人東京都丸の内歯科医師会	千代田区丸の内 2-6-1
医療法人社団新誠会	新宿区北新宿 2-21-1
モモセオーラルケアクリニック	青梅市藤橋 2-560-44
にしわき歯科	杉並区西荻北 3-13-11
吉祥寺むらかみ歯科クリニック	武蔵野市吉祥寺南町 2-8-9
のまた歯科医院	町田市木曽西 3-6-1

組合事業概況

令和6年1月末現在

事業所数	件数	3,340	件
被保険者数	男	3,631	人
	女	11,616	人
	合計	15,247	人
被扶養者数	男	1,771	人
	女	2,479	人
	合計	4,250	人
平均標準報酬月額	男	620,027	円
	女	315,008	円
	平均	387,647	円

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

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

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



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、
当健保組合では「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

→

当健保組合が**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、卒煙達成時に当健保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。



薬のもらい方で

医療費を節約



ジェネリックだと安くなるけど、やっぱり高い薬のほうがよく効くのかな…?



安くても効き目は確か

お財布にやさしいですよ



ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を使っており、品質、効き目、安全性は同等です。

新薬は長い年月と莫大な費用をかけて開発されますが、特許期間が切れたあと、同じ有効成分を使ったジェネリック医薬品が製造・販売されるようになります。新薬に比べて開発期間・費用が少ないため、価格を安くできるのです。

※令和6年10月から、新薬を選ぶと、ジェネリック医薬品との差額の一部が自己負担になる場合があります。

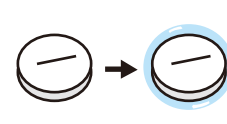
ジェネリック医薬品は国で定められた厳しい試験をクリアしており、さらに服用しやすいように大きさや味・香りなどを改良したものもあります。

錠剤を小さくしてのみやすしたり、ゼリー状や液体に

文字や色でのみ間違いを防ぐ

コーティングなどで苦みを少なく

例



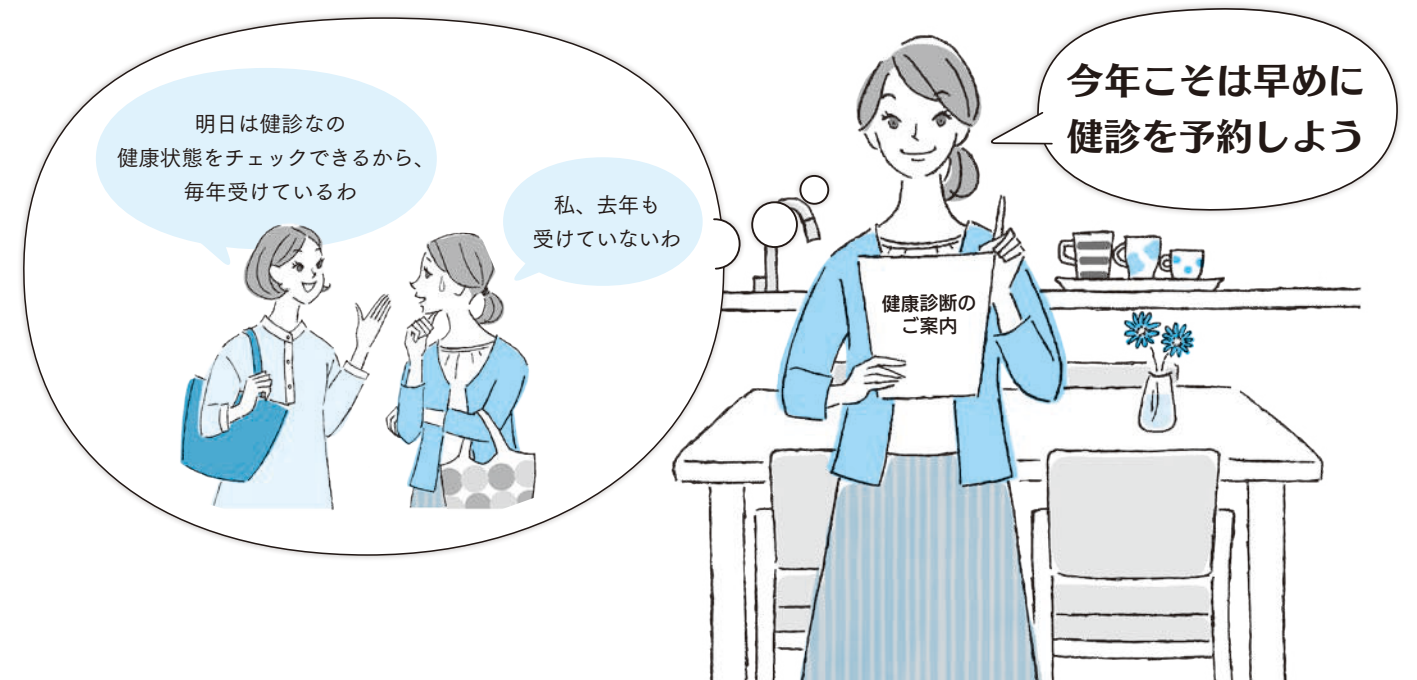
ぜひジェネリックでお願いします!



当健保組合のジェネリック使用割合は?

厚生労働省では、全国の健保組合別のジェネリック医薬品使用割合を公表しています。令和5年3月診療分における当健保組合の使用割合は**72.7%**で、**1,383組合中 1,356 位**でした。

毎年、健診を受けましょう!



今年こそは早めに健診を予約しよう

みなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていますか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大事です。

生活習慣を振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

「健診のご案内」が届いたら、すぐに予約しましょう

「健診のご案内」が届いたのに、予約を後回しにすると、予約を取ることをそのまま忘れて受けそびれてしまうこともあります。また、時期が遅くなると、健診機関が混み合うため、予約が取りづらくなります。

ご自身の都合のよいときに受診するためにも、早めに予約しましょう。



特定健診 令和6年度からの変更点

●血中脂質検査：中性脂肪の測定値

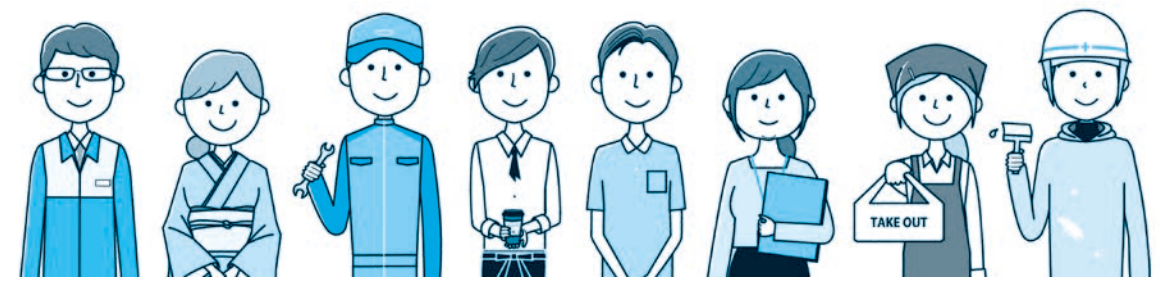
通常は空腹時（10時間以上の絶食が必要）に測定を行います。やむを得ず空腹時以外で測定する場合、食後3時間30分以上経ていれば随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。

●喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、詳細な選択肢に修正されました。

令和6年10月から

短時間労働者（パート・アルバイト等）への健康保険の適用範囲が拡大されます



パートやアルバイトで働いている人の社会保険適用条件・要件が令和6年10月から下記のとおり変わることとなりました。

現在、ご家族（被扶養者）が被扶養者の認定基準を上回らない範囲でお仕事をされていても、10月以降、勤務されている企業の規模や労働条件によっては勤務先の企業が加入する健康保険の被保険者になる場合があります。他の健康保険の被保険者になると、当健保組合の被扶養者から削除する手続きが必要となりますので、ご注意ください。ご家族が勤務先の健康保険の適用となるかどうか不明な場合は、ご家族の勤務先にお問い合わせください。

パート・アルバイト等の人（短時間労働者）が被保険者となる要件			
要 件		現 行	令和6年10月～
事業所	従業員数	常時 101 人以上	常時 51人以上※
短時間労働者	労働時間	週の所定の労働時間が 20 時間以上	変更なし
	賃 金	月額 88,000 円以上	変更なし
	勤務期間	継続して 2 カ月を超える雇用の見込みがある	変更なし
	適用除外	学 生	変更なし

※ 50 人以下の企業等であっても、被保険者の同意に基づき対象事業所になることができます。

ご家族（被扶養者）に異動があったときは、健康保険組合に届出をお忘れなく！

ご家族が就職や収入増などによって被扶養者から外れた場合は、「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日以内に事業主に届け出てください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。

マイナ保険証を一度使ってみませんか？

令和6年12月2日に現行の保険証が廃止され、健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード（マイナ保険証）に一本化される予定です。

ここでは、マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録方法をご案内します。ぜひ、この機会に登録されますようお願いいたします。

マイナンバーカードで受診すると…

- 安心** よりよい医療が受けられる！
- 便利** 各種手続きも便利・簡単に！
- 薬の情報を医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬投与のリスクも減少します。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
 - 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。
 - マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
 - 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
 - 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きは必要です。
 - 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

マイナンバーカードで受診するための準備

1 カードを持っていない方は、まずマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択

受け取り

詳しくはこちら

2 へ

2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込みを

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

スマホから

セブン銀行ATMで

マイナ保険証が使えない場合

- マイナ保険証で資格確認ができないケースもあります。
- 受診した医療機関等にカードリーダーが設置されていない
 - 資格確認を行った際に「資格（無効）」「資格情報なし」と表示される
 - 機器やカードのき損等の不具合で資格確認ができない
- このような事態も起こり得ますので、医療機関等を受診する場合は、当面は今までの保険証も必ず持参してください。また、スマホでマイナポータルの資格情報画面を提示して受診することもできます。