

東京都歯科 健康保険組合ニュース

令和6年
7月号

- マイナ保険証 (2ページ)
- 算定基礎届・賞与支払届・異動届 (3ページ)
- 女性の健康・育児相談窓口事業 (4ページ)
- メンタルヘルスカウンセリング (5ページ)
- 年に1回必ず受けよう健康診断 (6ページ)
- 健診受診のオ・ト・ク / オンライン禁煙プログラム (7ページ)

- 健康保険の適用基準が拡大されます / 接骨院で施術を受けた際 (8ページ)
- 組合日誌 (9ページ)
- 症状別身体メンテナンス：肩こり (10-11ページ)
- おくらの梅しそささみ巻き (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

健康的にやせるために！
たんぱく質がしっかりとれる
ヘルシー料理

体脂肪を増やさない！
うくうくヘルシーレシピ

おくらの梅しそささみ巻き

1人分 131kcal / たんぱく質 24.2g / 食塩相当量 1.2g

高たんぱく

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24summer01.html>

材料(2人分)

おくら ----- 4本 (30g)
大葉 ----- 4枚
ささみ ----- 4本 (240g)
塩 ----- 小さじ 1/4
こしょう ----- 少々
梅干し ----- 1個 (12g)
グリーンカール ----- 適量

作り方

- 1 おくらはガクを取る。大葉は半分に切る。ささみは筋を取って観音開きにし、めん棒などでたたいて伸ばす。
- 2 ささみに塩、こしょうをふり、大葉、ちぎった梅干し、おくらの順に等分にのせてくるくる巻き、楊枝でとめる。
- 3 耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけレンジ (600W) で4分加熱する。
- 4 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

POINT

たんぱく質は骨や筋肉など体の各部位の主成分となる栄養素。しっかりとれば基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすい体になります！

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

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5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6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24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

■マイナポータルと連携する人事給与システムから電子申請の利用が可能です。ぜひ活用ください。



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。



マイナ保険証利用の申し込みを！

だだだだと思っていたら ざというとき未登録… んてことにならないために

従来の保険証は今年12月2日に廃止され、1年間の経過措置後に使えなくなりマイナンバーカードに一体化されます。早めにマイナポータル等での事前登録を済ませ、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

※マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。

マイナ保険証への移行準備として9月頃に「資格情報のお知らせ」を配布します

「資格情報のお知らせ」って何？

- あなたの健康保険の資格情報
- マイナンバーの下4ケタを記載したものです。

- 医療機関にカードリーダーがない、使えない等のとき、マイナンバーカードと一緒に提示して受診してください。
- 当健康保険組合へ各種申請をする際に、記号・番号をご確認いただけるものです。

当健康保険組合では、本年9月頃事業所経由で送付予定です。任意継続被保険者の方にはご自宅に送付します。

※マイナンバーカードを持っていない方、保険証利用登録をしていない方には、令和6年12月2日以降に「資格確認書」を健保組合から交付します。保険証廃止後も「資格確認書」で保険診療を受けることができます。

マイナポータルはこちらから



医療機関で

こんな

便利なのが！

医療費が安くなります

従来の保険証で受診するよりも安く診療が受けられます！

質のよい医療が受けられます

お薬や診療に関する正確な情報を医師が共有・確認できます！

高額な窓口負担も手続きいらずで軽減できます

従来必要だった「健保組合への手続き」が不要になります！

お悩みやお一人で解決できない問題
ありませんか？

- ✓ 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

ぜひお気軽にご相談ください



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。

プライバシーは
保護されます

加入員の皆様限定

無料カウンセリングのご案内



臨床心理士など
経験豊富な
カウンセラー
が対応します



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270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.toshinkyoo.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

2024年4月1日～2025年3月31日

東京都歯科健康保険組合
令和6年度「女性の健康・育児相談窓口事業」

スマホで医師に無料相談できる

毎日24時間受付中

自宅から小児科医、産婦人科医、
助産師に無料でご相談いただけます。



産婦人科医・助産師に相談できる



産婦人科オンライン

小児科医に相談できる



小児科オンライン

例えば、
こんな時…

更年期症状
について

生理前の
イライラがひどい

うんちの
色が変わ

湿疹が
気になる



いつでも相談

毎日24時間受付

原則24時間以内返信



ウェブサイトからテキストで相談できます

夜間相談

平日18時～22時

10分間相談予約制



LINE のメッセージチャット / 音声通話 / ビデオ通話 / 電話

まずはLINEの友だち追加を！



会員登録に必要な合言葉

しかけんぽ

※LINE をご利用でない場合は、「産婦人科オンライン」または「小児科オンライン」を検索してウェブサイトから会員登録・利用を行ってください。
※どちらかのサービスを登録すれば両サービスを利用できます。

健診受診のオ・ト・ク

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。



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）。

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。

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。



年に1回 / 必ず受けよう！健康診断

健診は「今の自分の健康状態」を知る 絶好のチャンス！

今年の健診、受けた？
去年は血圧が
高めだったって
言ってたけど…



しっかり予約済みよ！
抽選※にだって
参加できるしね♪

※左ページ参照。

毎年健診を受けていますか？ ご自身のため、そしてご家族のためにも、元気に生活が送れるよう健康を守ることが重要です。特に 40 歳以上の方は、人間ドックおよび生活習慣病予防健診または特定健診を必ず受診してください！ 年 1 回の健康チェック、忘れずに健診の予約を入れましょう。

毎年健診を受けていると、 自分の体の状態の経年変化を見ることができる

毎年健診を受けていれば、年ごとの健診結果と見比べることができ、検査数値の小さな変化にも気づくことができます。

体重や腹囲、血圧、血糖値、コレステロール値等は昨年と比べてどうなっているか、健診結果を受け取ったら、必ず確認しましょう。また、数値が基準範囲内であっても、昨年や一昨年と比べたときに、徐々に変化している場合は注意したほうがよいこともあります。気になる数値があれば、生活習慣を振り返って健康管理に役立てましょう。

気になった
数値は昨年と
変わってない
基準範囲内ね

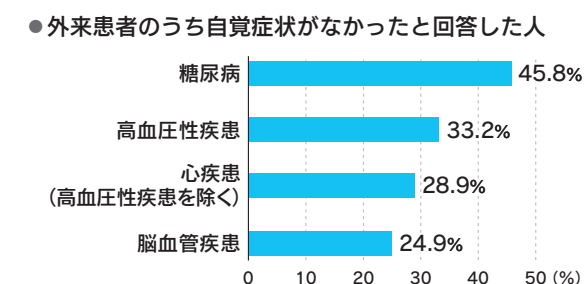
この数値、
昨年より高いな…
ウォーキングを
始めようかな



生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行、健診が病気の早期発見につながる

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がほとんどないことが多く、気づかない間に病気が進行します。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者を対象に行った調査によると、糖尿病では半数近く、高血圧性疾患では3割強の人が、自覚症状がなかったと回答しています（右図）。厚生労働省「定期健康診断結果報告」*によると、定期健康診断で何らかの異常の所見が認められた人の割合は、2022 年では 58.3% という結果が出ています。健診は生活習慣病の予防だけでなく、早期発見・治療につなげる重要な機会です。異常が見つかったら放置せず、必ず再検査を受けてください。

*労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果についての事業場からの報告を集計したもの。



注：「診察・治療・検査などを受ける」ため来院した者で「自覚症状がなかった」者の数値。
「令和 2 (2020) 年受療行動調査 (確定数) の概況」(厚生労働省) より

組合日誌

令和6年3月から令和6年5月まで

6.4.23 理事会

■議案事項

1. 組合が保有する不動産に関するスケジュール（案）に関する件
2. 財産の管理（案）に関する件

6.5.21 組合運営研究委員会

■会議事項

1. 健保会館の老朽化への対応について

組合事業概況

令和6年4月末現在

事業所数	数	件
被保険者数	男	3,589 人
	女	11,875 人
	合計	15,464 人
被扶養者数	男	1,720 人
	女	2,411 人
	合計	4,131 人
平均標準報酬月額	男	617,473 円
	女	313,869 円
	平均	384,331 円

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

こどもさんかく歯科	小金井市本町 5-18-11
たまきデンタルクリニック	港区西麻布 2-26-21
銀座アストラ歯科クリニック三ノ輪	台東区三ノ輪 1-28-7
ヴェリ歯科クリニック	豊島区巢鴨 3-25-4
医療法人社団恵翠会	渋谷区恵比寿西 1-3-11
医療法人社団オーソドント会	世田谷区経堂 2-19-8
北川歯科クリニック	新宿区新宿 1-13-1
中山歯科医院	清瀬市野塩 4-223-1
成城学園 KU 歯科	世田谷区成城 6-6-8
千歳烏山おとなこども歯科	世田谷区給田 3-1-17
歯科鈴木医院	板橋区桜川 3-5-14
上原歯科医院	練馬区豊玉北 6-16-17
杉浦歯科医院	世田谷区砧 1-10-4
アロハ歯科クリニック	江東区牡丹 3-30-3
千歳船橋おおむら歯科・矯正歯科	世田谷区船橋 1-9-5
三鷹小児歯科・矯正歯科クリニック	三鷹市下連雀 3-42-10
高砂おだ歯科クリニック	葛飾区高砂 2-40-5
中村歯科医院	大田区東嶺町 44-9
国領おとなこども歯科・矯正歯科	調布市国領町 1-45-11
つるまち歯科医院	東村山市青葉町 2-10-8
みむら矯正歯科	西東京市谷戸町 2-15-11
さとみデンタルオフィス	新宿区西新宿 8-14-18

パート・アルバイト等の健康保険の適用基準が拡大されます

令和6年10月からのパート・アルバイト等の方の適用要件

- ☐ 従業員数が常時51人以上
- ☐ 週の所定労働時間が20時間以上
- ☐ 所定内賃金が月額8.8万円以上※
- ☐ 2カ月を超える雇用の見込みがある
- ☐ 学生ではない

※基本給および諸手当を指します。ただし、残業代・賞与等は含みません。

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月から右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。

当組合のホームページをぜひご活用ください！

スマホにも対応

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 <https://www.t-shikakenpo.or.jp/>

接骨院で施術を受けた際患者ごとに「償還払い※」に変更されることがあります

※施術費用をいったん全額支払った後、被保険者から健保組合へ健保負担分の手続きが必要となります。

接骨院での施術において、健保組合が施術内容の照会を繰り返し（複数回）行っても回答をいただけない場合や、複数の施術所（接骨院）において同部位の施術を重複して受けている場合などについては、償還払いへの変更の対象となり、「償還払い注意喚起通知」を送付します。

償還払いになると、施術費用をいったん全額支払うことと、健保組合への手続きが発生します。当健保組合から負傷原因の照会が届いた際には、必ず回答をされますようお願いいたします。

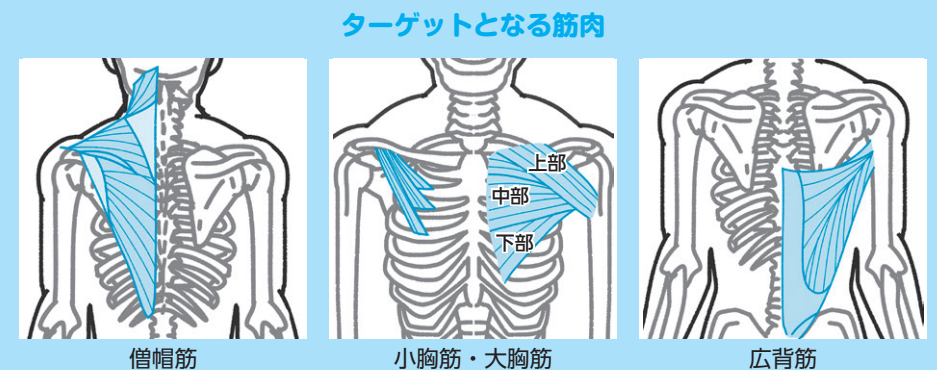
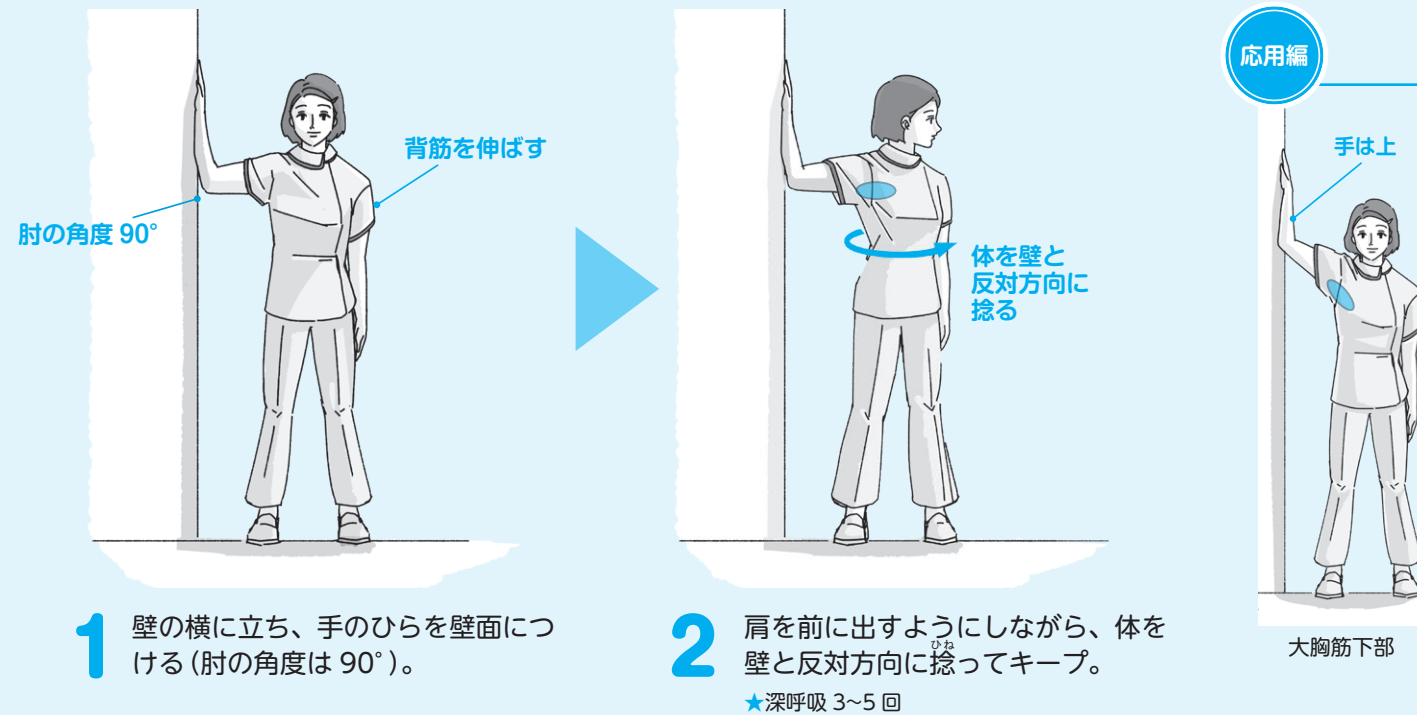
照会文書の送付先は、施術後にご自身が署名をする「柔道整復療養費支給申請書」に記載のあるご住所です。ご署名の際には、施術内容はもちろん、ご住所にも誤りがないか必ずご確認ください。

肩こりは多くの歯科医師・歯科衛生士が悩む症状の1つです。肩周辺や首から背中中の筋肉がこり固まった状態になっています。頭痛、手の痺れ、目の疲れ、歯痛、ストレスなど、さまざまな症状と関連して起こることも少なくありません。主な原因はやはり姿勢です。歯科診療時の姿勢は、特に肩こりに関連する筋肉に負担がかかり続けています。慢性的な肩こりでは、胸郭が閉じて背骨が丸くなり肩甲骨の動きが悪くなっているのが特徴です。



Step.2 伸ばす 胸筋ストレッチ

壁を使って胸の筋肉を伸ばします。胸の筋肉がほぐれると胸郭が開き、肩甲骨が正しい位置に修正されます。内巻き肩（肩が内側に入ったまま、こり固まった状態）の改善にも効果的です。



Step.1 ほぐす

僧帽筋つまみ

3秒間つまんで離すを5~10回



Step.3 動かす 鎖骨回し

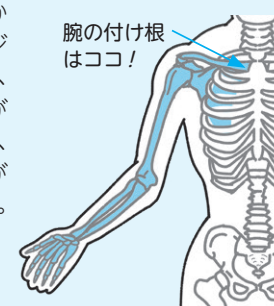
左右10回×2セット

肩こりに関連する多くの筋肉は鎖骨に付着しています。そのため、慢性の肩こりの多くは鎖骨の動きが悪くなっています。鎖骨を意識して肘を大きく動かすことで、肩こりの原因となる筋肉がほぐれてきます。



Column 腕の付け根はどこから？

「腕はどこから付いているのでしょうか？」と質問すると、多くの人は肩先の肩関節部分を指差します。しかし、腕の付け根は肩ではありません。骨格構造上、腕の付け根は胸骨と鎖骨の関節（胸鎖関節）です。実は鎖骨は腕の骨なのです。鎖骨を骨折すると腕が上がらなくなるのはそのためです。実際に胸鎖関節部を触り、腕の付け根とイメージしながら腕を回してみてください。肩関節が付け根だとイメージして回した時よりも腕が大きく回ると思います。鎖骨は肩甲骨と靱帯でつながっていて、一緒に動きます。腕を動かす時のイメージを変えるだけで、鎖骨と肩甲骨が動くようになり、肩こりの筋肉がほぐれてきます。



鎖骨下マッサージ

