

東京都歯科 健康保険組合ニュース

令和 7 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)
- 健康診断を受けましょう! (6 ページ)
- 健診受診を素敵な余暇につなげよう / オンライン禁煙プログラム (7 ページ)
- 歩きたくなる旅 忍野八海 (8-9 ページ)
- 令和 8 年度より「子ども・子育て支援金」が始まります (10 ページ)
- 組合日誌 (11 ページ)
- 豚しゃぶトマトつけそば (12 ページ)



年に 1 回は健診を受けましょう

塩分控えめスタミナ麺で 高血圧予防



豚しゃぶトマトつけそば

1 人分 > 361kcal / 食塩相当量 1.2g
(つゆを残した場合)

材料 (2 人分)

トマト..... 1 個
おくら..... 3 本
長ねぎ..... 15g
ごま油..... 小さじ 2
豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)..... 80g
A 水..... 250mL
めんつゆ(3倍濃縮)..... 50mL
酢..... 大さじ 1/2
鶏がらスープの素(顆粒)..... 小さじ 1/2
すりおろしにんにく..... 小さじ 1/2
そば(乾麺)..... 160g

作り方

- ① トマトは 1.5cm 角に切る。おくらはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わった①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮する。
- ③ そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.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

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6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7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26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

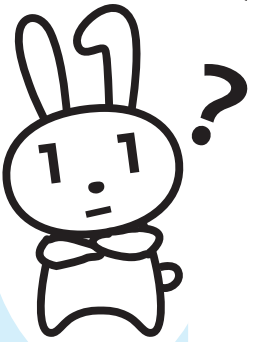
■就職、結婚、引っ越しなど、健康保険に加入しているご家族に異動があったら、届出をお願いします

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。



結局、今までの保険証っていつ使えなくなるの？



従来の保険証は2024年12月2日をもって発行を終了し、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。2024年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

なお、マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」が交付され、従来の保険証と同様に医療機関等への提示により受診することができます。

保険証廃止のスケジュール

保険証に有効期限がある場合には有効期限まで、特にない場合は経過措置として2025年12月1日まで使用可能。ただし、新規発行・再発行はできません。

2024年12月2日	2025年12月1日
マイナンバーカードあり マイナ保険証登録済	マイナ保険証で、いつでもどこでも受診！ ※カードリーダーの不具合などで本人確認が行えない場合がありますので、あわせて「資格情報のお知らせ」も携帯してください。
マイナンバーカードなし	マイナンバーカードの申請を！ 保険証利用不可 資格確認書を利用
マイナンバーカードあり マイナ保険証未登録	マイナ保険証に早めの切り替えを！ 保険証利用不可 資格確認書を利用
2024年12月1日までに保険証を発行されている方	マイナ保険証を持っていない方にのみ資格確認書を10月ごろに一括発送 保険証利用不可 資格確認書を利用
入社等新規被保険者・新規被扶養者 保険証紛失者	マイナ保険証のない方にのみ資格確認書を交付 マイナ保険証を登録しない場合は、資格確認書を利用

マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付(カードリーダー)で登録
- ご自身の「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ(セブン銀行ATM)で登録



利用登録方法の詳細はこちら



マイナンバーカードをお持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請(パソコン、スマホから)
- 郵送で申請
- 街中の証明写真機で申請



申請方法の詳細はこちら



メンタルヘルス

無料カウンセリングのご案内

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

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。

※通話料・相談料は無料（オプションは除く）

東振協 メンタルヘルス

通話料無料

☆携帯電話・スマートフォンからご利用いただけます

WEB相談「こころ相談ネット」

0120-783-112

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.toshinkyō.or.jp/mental/）をご覧ください。

【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：㈱フィスメック】

TOSHINKYO

東振協

東京都歯科健康保険組合

2025年4月1日～2026年3月31日

東京都歯科健康保険組合

令和7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。

動画通話

チャット

メール

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

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！

産婦人科オンライン @sanfujinkaonline

小児科オンライン @syounikaonline

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。

5

4

抽選の賞品

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

健診受診を 素敵な余暇につなげよう

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 7 年度中（令和 7 年 4 月 1 日から令和 8 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 8 年 6 月に抽選を行います。

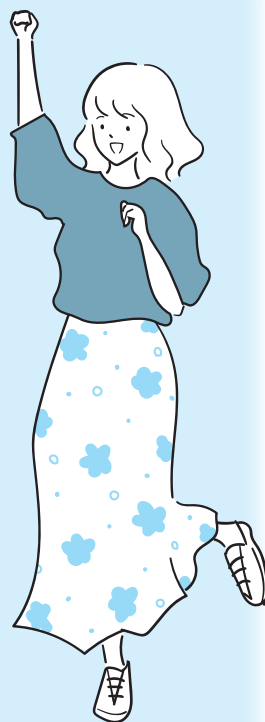
令和 7 年 3 月 31 日以前に特定保健指導を開始し、すべてのプログラムを終了した被保険者・被扶養者の方には、クオカード 2,000 円分をご希望の方に配布いたします（年度内 1 回）。

例年、上半期に受診される方は少ないので、令和 7 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。

ご宿泊に！

はたまた

お買い物に！



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。



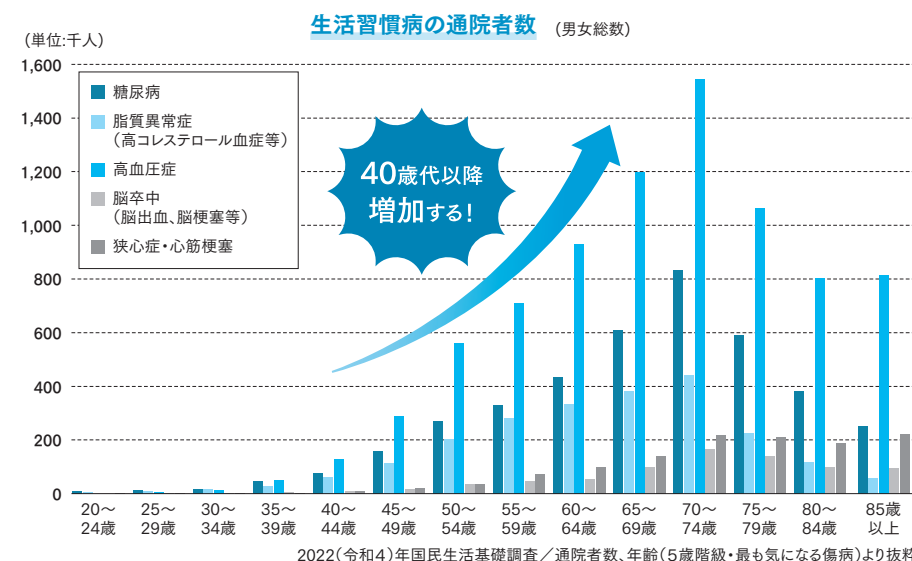
健康診断を受けないと

40 歳を超えたら生活習慣病のリスクが高まります！

健康診断を受けましょう！



みなさん、健診はお済みですか？
健康診断を受けて生活習慣病を予防しましょう！



内臓脂肪の蓄積に高血糖、脂質異常、高血圧のうちの 2 つ以上が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。40 歳代以降に増加してきますが、症状がないため気づかずに放置していると、いずれ糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中などの深刻な病気の発症につながりかねません。

健康診断でメタボリックシンドロームに早めに気づき、案内があれば特定保健指導を受けて、重症化を防ぐことが大切です。

毎年健診を受けて、
自分の健康状態が悪
化していないかどうか
チェックしましょう！

また、お互いに健診を
受けているかどうか
確認してみましょう！



健康診断で早めに疾病
の兆候を見つけ、早期
改善して重症化を防ぎ
ましょう！

40 歳代以降はがんも
増える年代です。がん
検診の受診も忘れずに！



忍野八海



湧池

揺れ動く水面や深い水底の景観が美しい忍野八海を代表する池。1983年にはNASAが宇宙で雪を作る実験にこの湧池の水を使用したという。

忍野八海は富士山の雪解け水が、地下の溶岩の間で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った水となって湧き出た8つの湧水池。雄大な富士山を眺めながら、忍野八海をめざしてウォーキングを楽しもう。

富士山駅をスタート、まずは金鳥居をくぐる。緩やかな上り坂を富士山を正面に見ながら歩こう。坂を上り切ったら、上宿交差点を左に曲がり進んでいくと、右手に北口本宮富士浅間神社が見えてくる。1900年以上の歴史があるという神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気漂う。

神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が現れる。富士山レーダードーム館で、建物の屋上に富士山頂で実際に気象観測に使用されたレーダードームが移設されている。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されている。道の駅には富士山天然水の汲み場があるので、富士山や建物を眺めながらひと休みするのもってこいだ。

ここから先は林の中を進む道が続くので、森林浴気分で行くことができる。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざそう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着だ。名水百選にも選ばれた澄んだ湧水で疲れを癒そう。

Information

アクセス

富士急行線
「富士山」駅

HPはコチラ



富士吉田市
観光ガイド



忍野村
観光協会



豆知識

8つの池

忍野八海は出口池、お釜池、底抜池、銚子池、湧池、濁池、鏡池、菖蒲池の8つの池からなる。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てている。

① 金鳥居

一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。

⑤ お釜池

忍野八海で最も小さな池。釜で熱湯が沸騰するように湧水することからこの名が付けられたといわれる。

⑤ 底抜池

樹林が生い茂る静かな場所にあり、忍野八海の中では一番昔の風景を保っている。お釜池と地底で水脈がつながっているといわれる。
※榛の木林資料館の敷地内のため、入館料が必要。

🕒 9:00～17:00 📅 不定休
💰 中学生以上300円、小学生以下150円、1歳以上～幼稚園児100円
🌐 <http://hannoki.com/>

④ ふじさんミュージアム

富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°+床面に映し出される迫力ある映像で富士登山と富士山の絶景を体感できる。

🕒 9:30～17:00(最終入館16:30)
📅 火曜日(祝日を除く。7・8月は無休)、年末年始(12/28～1/3)
💰 大人400円、小中高生200円、未就学児無料(富士山レーダードーム館とセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://www.fy-museum.jp/>

③ 富士山レーダードーム館

富士山レーダーの歴史や、気象観測について学ぶことができるほか、実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーもある。

🕒 9:00～17:00(最終入館16:30)
📅 火曜日(祝日を除く。8月は無休)、年末年始(12/29～1/1)
💰 大人630円、小中高生420円、未就学児無料(ふじさんミュージアムとセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://fujiyoshida.net/spot/13>

富士山溶岩の湯 泉水

富士山の伏流水を使用した日帰り入浴施設。露天風呂から富士山の雄大な姿を見ることができる。浴壁・浴床には富士山の溶岩素材を使用している。

🕒 10:00～23:00(最終入館22:30)
💰 中学生以上900円、4歳～小学生600円、3歳以下500円

吉田のうどん

富士吉田の郷土料理。最大の特徴は麺の硬さ。繊維業が盛だった昭和初期、織物の機械を動かす女性が昼食の準備で作業が止まらないように、また、手が荒れないように、男性が昼食にうどんをつくるようになったためといわれている。(元祖みうらうどん <https://ganso-miuraudon.com/>)

新倉山浅間公園

富士山の絶景スポット。398段の階段を上った先にある展望デッキから、晴れた日には左右対称に広がる富士山を望むことができる。

温泉



グルメ



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

組合日誌

令和7年3月から令和7年5月まで

7.3.18 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

7.4.22 理事会

■議案事項

1. 第153回組合会の開催に関する件
2. 医療法人化に関する説明会の開催に関する件

7.5.20 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
2. 不動産に関する今後のスケジュールについて

組合事業概況

令和7年4月末現在

事業所数	数	3,321	件
被保険者数	男	3,469	人
	女	12,115	人
	合計	15,584	人
被扶養者数	男	1,642	人
	女	2,301	人
	合計	3,943	人
平均標準報酬月額	男	627,985	円
	女	319,944	円
	平均	388,514	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

大和田池田歯科医院	八王子市大和田町 4-11-19
むつみ歯科医院	町田市木曽西 2-13-7
たなかデンタルクリニック	小金井市梶野町 2-6-50
おおの歯科医院	あきる野市秋川 6-15-30
かほろ歯科クリニック	墨田区菊川 3-14-8
新小岩いろは歯科・矯正歯科	葛飾区新小岩 1-49-3
中山歯科クリニック	町田市原町田 4-12-23
一橋学園歯科	小平市学園東町 3-7-35-1
もりた歯科医院	八王子市別所 1-11-26
霜降こどもおとな歯科	北区西ヶ原 1-63-11
ことりデンタルクリニック	杉並区永福 2-1-17
山中歯科	練馬区東大泉 1-27-21
オーラルケア高円寺歯科	杉並区高円寺南 2-21-8



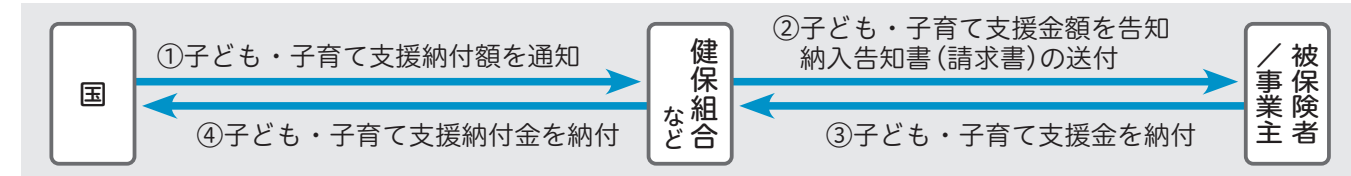
令和8年度より

「子ども・子育て支援金」が始まります

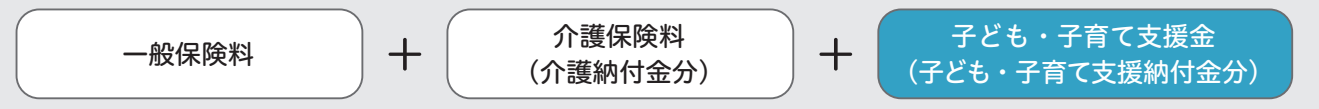
子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、
子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える
新しい分かち合い・連帯の仕組みです。

いつから？

- ▶ 子ども・子育て支援金は、**令和8年4月分保険料（5月納付分）より**一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。



- ▶ 納入告知書（請求書）には、**第3の費目**として子ども・子育て支援金が追加されます。



健保組合は、子ども・子育て支援金の**代行徴収的**な位置づけになります。

何に使う？

- ▶ 支援金を財源として、**国がこども未来戦略「加速化プラン」**の取り組みを実施します。
▶ 加速化プランとは、我が国の**少子化対策を促進**するために、児童手当の拡充等の給付を拡充するなど、さまざまな施策のことです。

<加速化プランの施策>

- 妊婦のための支援給付 ● 出生後休業支援給付率の引き上げ ● 育児時短就業給付 等

いくら支払う？

<各年度における支援納付金の総額>

8年度…約6,000億円 ▶ 9年度…約8,000億円 ▶ 10年度…約1兆円

- ▶ 1人当たり負担額（月額）は、標準報酬月額30万円と仮定した場合、事業主負担600円／被保険者負担600円、合計1,200円程度と見込まれています。
▶ 負担率（支援金率）は、令和8年からスタートし、令和10年度には**0.4%程度に段階的に上がる**ことが想定されます。
▶ ただし、国が令和10年度に支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように**右肩上がりで増え続けることはありません**。
▶ 健保組合と協会けんぽには、国が一律の支援金率を示すこととなっています。

スマホにも
対応

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！

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