

東京都歯科 健康保険組合ニュース

令和8年
4月号

- 介護保険料率の改定 / 令和8年度事業計画方針 (2ページ)
- 令和8年度予算が確定しました (3ページ)
- 子ども・子育て支援金制度 (4ページ)
- 健康保険組合からのお知らせ (5ページ)
- 健康診断を受診しましょう! (6-7ページ)
- 健診受けたら旅行に行ける...? (8ページ)
- 各種事業のご案内 (9ページ)

- 契約施設のご紹介 (10-13ページ)
- 共同利用保養所のご案内 (14-15ページ)
- メンタルヘルス支援サービス / 女性の健康・育児相談窓口事業 (16ページ)
- 組合日誌 (17ページ)
- マイナ保険証 (18ページ)
- ジェネリック医薬品 (19ページ)
- 春キャベツのサバ缶ドライカレー (20ページ)



カロリー控えめレシピ

メタボ
予防



1人あたり
エネルギー 塩分
363kcal 1.9g
(トッピング除く)

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26spring01.html>

主菜 春キャベツのサバ缶ドライカレー

材料 2人分

- サバ缶(水煮).....1缶(180g)
- 春キャベツ(1.5cm角に切る).....100g
- A ケチャップ.....大さじ3
- カレー粉.....小さじ1と1/2
- みそ、すりおろしにんにく.....各小さじ1
- ご飯.....150g

トッピング
レタス、ミニトマト、
目玉焼き等 お好みで

作り方

- 1 フライパンに汁気を切ったサバ缶、春キャベツ、Aを入れて中火で温めながら、サバをそぼろ状に炒める。
- 2 ご飯をよそった器に、お好みのトッピングとともにのせる。



調理の
ポイント

隠し味にサバと味の相性がよいみそを使って、コクをプラスしています。

- 料理制作 エダジュン(管理栄養士)
- 撮影 さくらいしょうこ
- スタyling 深川あさり

カロリーダウンのアイデア

- カレーは油をたくさん使うことが多いのですが、このレシピでは油を使わずに無水で仕上げます。野菜から出る甘みの凝縮した水分を使うので旨みを感じやすく、カロリーダウンもできて一石二鳥です。
- キャベツをたっぷり使いサバ缶1缶で2人分が作れて、満足感が高い1品です。キャベツでかさ増しすることで、余計なカロリーをとらなくてすむ工夫をしました。

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

年に1回は健診を受けましょう

令和8年度 予算が確定しました

令和8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。

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	7,337,622	219,468
調整保険料収入	99,988	2,987
繰入金	634,000	4,000
国庫補助金収入	506	0
出産育児交付金	13,019	6,665
財政調整事業交付金	65,000	0
雑収入	1,014,026	997,500
子ども勘定受入	1	1
合計	9,164,162	1,230,621

●支出の部 (単位：千円)		
科目	予算額	対前年度比
事務費	314,996	41,377
保険給付費	4,219,984	96,923
納付金	2,360,272	△209,673
保健事業費	432,957	24,292
還付金	3,182	232
営繕費	107,000	71,500
財政調整事業拠出金	99,988	2,987
連合会費	4,178	144
積立金	19,100	9,100
雑支出	5,001	0
予備費	1,597,503	1,193,738
子ども勘定繰入	1	1
合計	9,164,162	1,230,621

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	604,477	△26,187
繰入金	70,000	0
雑収入	2	0
合計	674,479	△26,187

●支出の部 (単位：千円)		
科目	予算額	対前年度比
介護納付金	594,242	△24,312
介護保険料還付金	410	△24
積立金	2	2
予備費	79,825	△1,853
合計	674,479	△26,187

子ども勘定

●収入の部 (単位：千円)	
科目	予算額
子ども・子育て支援金収入	162,165
繰入金	1
雑収入	2
一般勘定受入	1
合計	162,169

●支出の部 (単位：千円)	
科目	予算額
子ども・子育て支援納付金	154,147
還付金	55
積立金	1
一般勘定繰入	1
雑支出	1
予備費	7,964
合計	162,169

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2億1,947万円程度増の73億3,762万円となる見込みです。

一方の支出では、保険給付費に前年度予算比9,692万円増の42億1,998万円、納付金に同比2億967万円減の23億6,027万円を見込みました。

令和8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6億3,400万円を繰り入れて収支の均衡を図りました。

健保財政において保険給付費や納付金が占める割合は、依然として大きなものとなっています。健保組合では、本誌やホームページなどで医療費節減への意識を高めていただけるような情報を公開していきますので、ぜひとも日々の

介護勘定

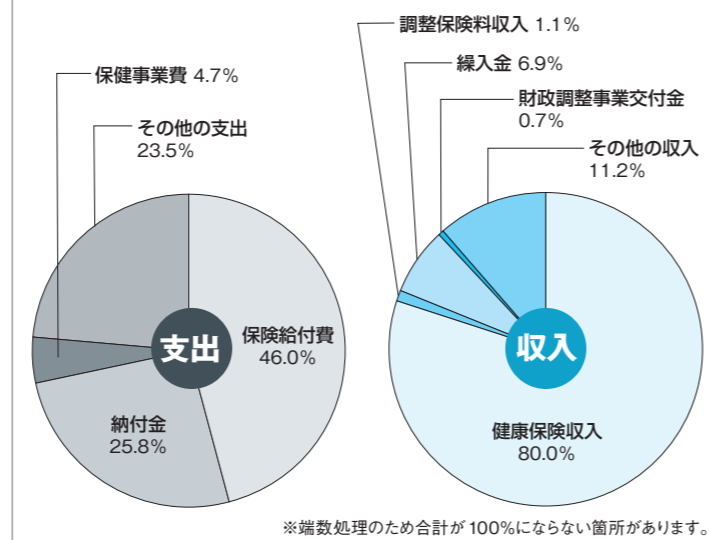
介護保険の運営は市区町村ですが、健保組合は40歳以上65歳未満の方(介護保険第2号被保険者)の介護保険料徴収を代行することで制度に関わっています。

令和8年度は、2ページにてご案内の新介護保険料率「千分の15・0」をもって予算を編成しました。介護保険収入には6億448万円、介護納付金には5億9,424万円が見込まれており、収入項目に繰入金(7,000万円)をあてることで収支のバランスをとっています。

子ども勘定について、健保組合は「子ども・子育て支援金の代行徴収機関」の役割を担います。令和8年度の支援金率は千分の2・3となっており、事業主と被保険者で折半負担(それぞれ千分の1・1.5)することになります。

生活でご活用ください。

グラフで見る予算 (一般勘定)



令和8年3月分保険料(令和8年4月納付分)より 介護保険料率を引き下げます

$$\frac{15.9}{1000} \rightarrow \frac{15.0}{1000} \quad \left(\begin{array}{l} \text{事業主：} 7.5/1000 \\ \text{被保険者※：} 7.5/1000 \end{array} \right)$$

※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8年4月分保険料から。

当健保組合の介護勘定は、令和7年度に介護保険料率を千分の15.9に引き下げたため、令和7年度の繰入金を除く収入見込は6億3,600万円程度で、令和6年度より1,500万円程度減少する見込みです。

一方、支出見込については、令和7年度の介護納付金が令和6年度より7,000万円減少したため、6億1,800万円程度になります。そのため、令和7年度の繰入金を除いた決算見込額は、1,700万円程度の黒字が見込まれるところですが、

令和8年度の介護納付金見込額は5億9,400万円程度で、2年前に納付した額の精算により、令和7年度決算見込みより2,400万円程度の減少が見込まれます。

介護納付金見込額が減少したことにより、介護保険料率を現行より千分の0.9ポイント引き下げたとしても、繰入金を除いた令和8年度の収支差引額は980万円程度の黒字が見込まれることから、令和8年度については、介護保険料率を現行の千分の15.9から千分の15.0に引き下げることにしました。

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8年度事業計画方針

令和8年度予算では、収入面においては保険料が増加、支出面では保険給付費と納付金の合計額は前年度より若干減少する見込みです。

また、令和8年度は健保会館の売却収入、移転に伴う経費支出を計上することになり、例年とは異なる予算編成になります。

加えて、少子化対策の一環として、子育て世帯を支援するための子ども・子育て支援金制度が令和8年度から開始されるため、新たな納付金が追加されることになります。

令和8年度の事業においては、新たに健康アプリの導入を検討し、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、事務処理の電子化促進による効率化や事務費節減など、財政の健全化に努めるなどで事業運営に当たることといたします。

異動届の提出をお忘れなく！

これまで被扶養者だったご家族が就職したり、収入が増えたりすると、扶養を外す手続きをする必要があります。被扶養者の要件を外れたら、5日以内に健保組合に「異動届」を提出してください。

異動届を出さないで…

異動届を出さずに病院などで健康保険を使ってしまった場合、被扶養者でなくなった日（資格喪失した日）にさかのぼって医療費を返還していただきます。

被扶養者を外れるのはこんなとき

- 就職したとき
- パートやアルバイト先で被保険者になったとき
- 収入が増えたとき
- 失業給付金を受給したとき
- 後期高齢者医療制度の被保険者になったとき など

健保組合は定期的に被扶養者の資格確認調査を行っています。ご協力をお願いします。

令和8年度 保健事業の変更点

健康診断

東振協契約医療機関が料金変更となりました。そのため受診者負担額も変更となります（『契約医療機関一覧』の7～26ページ）。医療機関に予約された際にも確認をお願いいたします。

	胃部検査種別（契約料金）	負担額	
		本人	家族
人間ドック	胃部 X 線バリウム検査	40,491 円	7,491 円 / 10,491 円
	ペプシノーゲン検査	30,206 円	0 円 / 206 円
生活習慣病予防健診	胃部 X 線バリウム検査	20,823 円	823 円 / 823 円
	ペプシノーゲン検査	13,200 円	0 円 / 0 円

東京ディズニーリゾート®

「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」の補助金額が変更（1,500円⇒2,000円）となりました。申込方法等は9ページをご覧ください。

通年契約保養所

ダイワロイネットホテルズは、令和8年3月31日をもって契約終了となりました。

2026年4月～

子ども・子育て支援金制度

この制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



子ども・子育て支援金加算イメージ

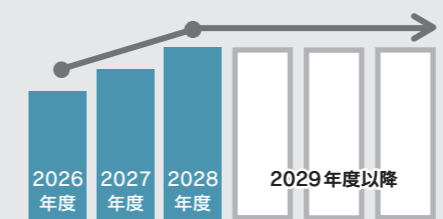
健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。

$$2026年4月分からの保険料 = \begin{matrix} \text{健康保険料} \\ \text{(被保険者全員)} \\ \text{(97/1000)} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{介護保険料} \\ \text{(40～64歳の介護保険第2号被保険者等)} \\ \text{(15/1000)} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{子ども・子育て支援金} \\ \text{(被保険者全員)} \\ \text{(2.3/1000)} \end{matrix}$$

※健康保険に加入しているすべての被保険者（特例退職・任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等は関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

支援金の額について

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



標準報酬月額 × 支援金率※ = 毎月の支援金額

〈労使折半〉

2026年度は、標準報酬月額30万円なら月345円ずつ、50万円なら月575円ずつになる見込みです。

※支援金率は、2026年度から0.23%ではじまり、2028年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増えることはありません。

支援金のおもな使いみち



児童手当の拡充

- 所得に関係なく支給
- 高校生の年代まで支給期間を延長
- 第3子以降は1人当たり3万円に増額
- 年6回（偶数月）に支給回数を増加



妊娠・出産時の支援給付

妊娠届出時に5万円が支給され、妊娠後期以降にも妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。※原則10万円相当の経済的支援が受けられます。



出生後休業支援給付

子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。



育児時短就業給付

2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。



こども誰でも通園制度

0歳6か月から満3歳未満のこどもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できる仕組みの創設。



国民年金保険料免除措置

自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除。

詳しくは

子ども家庭庁のホームページをご覧ください

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodatেশienkin>

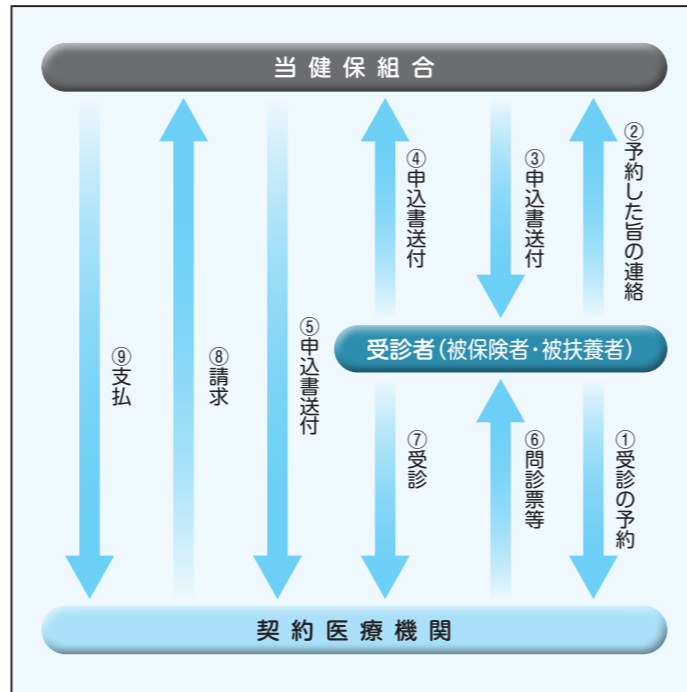


生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック・特定健診〈受診の流れ〉

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

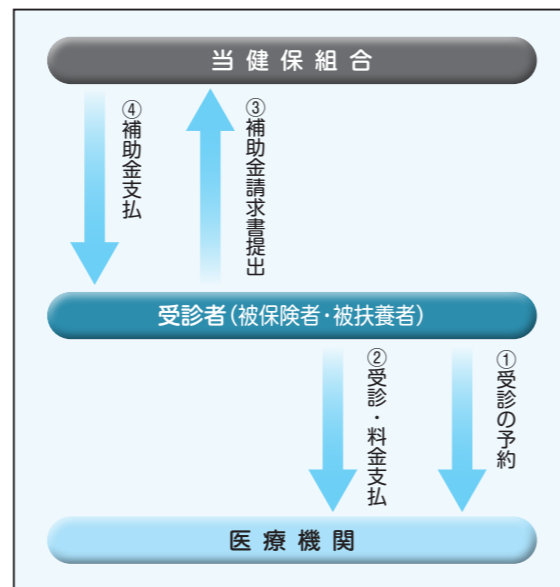
※³ 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会

- 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。



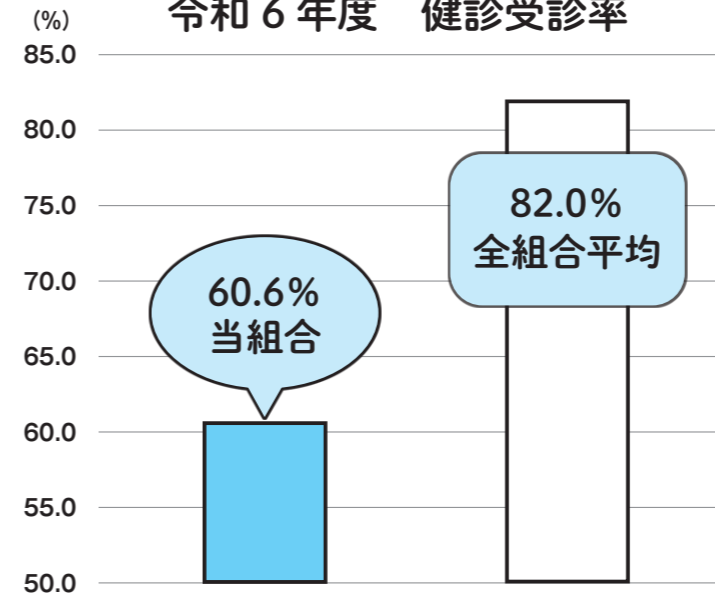
※⁴「申込書」「補助金請求書」は当健保組合ホームページよりダウンロードできます。郵送もしくはFAXをご希望の方は当健保組合にご連絡ください。

(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)「保険証等」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。

健康診断を受診しましょう！

健診を受診することは、健康を守るための大切なステップです。病気の早期発見・早期治療が可能になり、健康リスクを未然に防ぐことができます。忙しい毎日の中でも、定期的に体の状態を確認することで、自分自身の健康管理がしやすくなります。ぜひこの機会に健診を受け、健康な生活を続けていきましょう！

令和6年度 健診受診率



健診受診の現状

令和7年度は、40歳から74歳の健診受診率が70.0%に到達しないと、1,800万円以上の加算金を国に支払うことになります。今後も同じ状況が続くと、皆様に納めていただく健康保険料の引き上げをせざるを得ない状況になります。

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9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62年3月31日以前に生まれた方)
※² 令和9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9年3月31日以前に生まれた方)

健保組合の各種事業を



ご活用ください

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（補助金額：2,000円）」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9年2月1日（月）当健保組合必着
- ◆**利用可能期限**
令和9年3月31日（水）

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

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。

※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（ご希望の方に対し）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。

当健保組合では、今年度も年度末年齢40歳から74歳の被保険者・被扶養者に対し、令和8年度中（令和8年4月1日から令和9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9年6月に抽選を行います。

抽選の賞品は

ラフォーレ倶楽部宿泊券を
100名様に

クオカード2,000円分を
1,000名様に

健康管理には
定期的な健診が
大切です

健診受けたら旅行に行ける……かもしれない。
案外、オイシイ話だと思います。

RENAISSANCE **仕事帰り、リフレッシュ!** **スタジオ** **ジム** **お風呂** **サウナ** **忙しい方でも安心!** **ワークスペース**

すべてが **とどのう** **レナISSANCE**


ライフスタイルに合わせて! **3つの法人プラン** からお選びいただけます!

まずは試しにジム・スタジオ・サウナを使いたい方は... **法人ジム・サウナおためし会員** **5,500** (税込) 円/月

全サービスを思う存分使いたい方は... **Monthlyコーポレート会員** 一般の全国会員の増 22,000円(税込) **10,450** (税込) 円/月

自分のペースで都度通いたい方は... **1Dayコーポレート会員** **1,980** (税込) 円/回

詳細はコチラから!



※上記の金額は「スポーツクラブレナISSANCE」でご利用いただける金額です。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※法人との契約により価格等が変更となる可能性があります。

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。●24hジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます(休憩時間・未定年を除く) ●ジム、スタジオプログラム、ロッカールームと付帯の温泉設備、ラウンジ、(温泉設備は店舗により異なります) ●プール利用もご希望の場合は、Monthlyコーポレート会員など、他のプランをご選択ください。

【ご利用開始条件】 ●最長4ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能) 会員プランについては料金ページでご確認ください。

※2025/12/1時点 2025年_840010879740



HISベネフィットデスクのお得な旅行優待

— 組合員及び2親等以内の親族が対象 —

特典1 海外・国内ツアー優待割引

お申込旅行代金 (お1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・国内ツアーを割引。HIS主催ツアーだけでなく、提携他社パッケージツアーにも適用可能! ※すべての旅行優待・特典はHISベネフィットデスクでご予約いただいた場合のみ有効です。

特典2 添乗員同行ツアー割引

HISの添乗員同行ツアー(impresso)の中から対象商品が **5,000円~最大50,000円OFF!** ※専用サイトにのみ掲載

特典3 オンラインクーポン

HIS主催海外・国内ツアーのオンライン予約で使える **限定クーポン**を専用サイトに配信!

特典4 限定割引商品

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、専用サイトにてご紹介! (提供は不定期です)

HIS

旅行優待

お得情報満載な 会員専用サイトは はこちらから



海外旅行 **050-1731-4823**

国内旅行 **050-1731-4824**

平日10:00~17:00 (土日祝休み)

LAVA HOT YOGA STUDIO

春からはじまる、わたし時間。

ホットヨガなら LAVA

法人入会なら、ず——と!!

※法人契約(所属組合・企業の契約)期間中に限ります。契約終了後は通常料金となります。

3,000 月額最大 円OFF

スマホで簡単登録!



マホロバ・マインズ三浦

都心(品川)から約65分のアクセス。全室海側で東京湾と房総半島を望む開放感。人気のバイキングは、三崎港のまぐろと三浦半島の鮮魚と三浦野菜でおもてなし。地下1.500mから湧く、天然温泉も完備。非日常と癒しの時間をお過ごしください。

☆本館利用☆1泊2食付(夕食:季節のバイキング//朝食:和洋バイキング) ☆大人お一人様(サービス料・消費税込) //入湯税別150円

1室あたり	Sお平日	A平日	特定日B	特定日C	特定日D	特定日E	特定日F	特定日G	特定日H	共通事項
1泊2食付(2名1室)	14,300	15,400	16,500	17,100	19,800	24,800	30,300	35,200	48,400	全室海側
1泊2食付(3~5名1室)	13,200	14,300	15,400	16,000	17,600	20,400	25,900	29,700	40,700	浴室・洗浄トイレ付
1泊2食付(6~10名1室)	12,100	13,200	14,300	14,900	16,500	18,200	23,700	27,500	38,500	全館禁煙室

◎1泊朝食付きの場合は 上記料金より3,800円(税込)引き
◎1泊素泊りプランの場合は 上記料金より4,900円(税込)引き

期間種別	カレンダー【2026年04月01日~2027年03月31日迄】
お平日S	4/6~9、4/14、5/6~7、5/11~12、5/18、6/1~3、6/9、6/30~7/2、7/6~7、7/14、9/1~3、9/7~8、10/13、11/10、12/8//2027年 2/9、3/9
平日A	特定日を除く月曜日~木曜日 // ★ホテル法定点検の為、2027年01月12日~22日は休館となります。
特定日B	特定日を除く日曜日 //9月23日、10月12日、11月23日 //2027年1月11日、
特定日C	特定日を除く金曜日
特定日D	4/1~3、4/26~5/1、7/20~24、7/26~31、8/24~28、12/25 //2027年1/5~6、3/19、3/22~26、3/28~31
特定日E	特定日を除く土曜日 // 8/2~3、8/7、8/16~23 //2027年1月4日、
特定日F	7/18~19、7/25、9/19~22、10/10~11、11/21~22、12/26~28 2027年1/9~10、2/27、3/7、3/20~21、3/27
特定日G	5/2~5、8/4~6、8/8~15、12/29~30 //2027年1月3日
特定日H	12月31日 //2027年 1/1~2

注意事項
※中学生以上は大人料金、小学生は大人料金の70%、3歳~未就学児は大人料金の50%、0~2歳は施設使用料1,650円(税込)
※大人1名様+子供1名様でのご利用の場合は、大人2名様利用の料金となりますのでご注意ください。

マホロバマインズ三浦(営業部)
営業時間(月~土)10:00~17:00(日曜日・祝日はお休み)

ご予約・お問合せ
電話番号: **046-889-8945**

令和8年度 健康保険組合 共同利用保養所のご案内

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
みやぎの	250-0401	神奈川県足柄下郡箱根町宮城野748-5	9,000	9,000	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・保健事業課 https://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	8,000	9,000	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	03-5990-9390 03-5844-6061	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	10,800	12,500	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 https://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	11,000(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 https://www.bungu-kenpo.or.jp	03-3866-7176 03-3851-6206	電話予約/利用日の1か月前より
おんじゅく	299-5105	千葉県夷隅郡御宿町岩和田1339-3	9,000	9,000	JR 外房線「御宿」駅下車、タクシー7分	電設工業・保健事業課 https://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
	299-4301	千葉県長生郡一宮町一宮10163	9,570	9,570	東京駅より外房線・特急わかしおにて約60分「上総一宮」駅下車タクシー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	WEB予約/利用日の1か月前から、組合ホームページ内「直営保養所空き情報」の申込専用サイトにて受付
金型かわし荘	321-2611	栃木県日光市川治温泉川治36	8,400	10,500	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 https://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
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	3,000(食事無)	3,000(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10分	電設工業・保健事業課 https://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	7,150	—	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/利用月の2か月前の15日より
金型あくら荘	949-2111	新潟県妙高市赤倉585-22	9,400	11,500	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 https://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.tokinpenpo.or.jp/	03-3866-2874 03-3866-3341	電話予約/利用日の1か月前の10日より利用日の10日前まで

令和8年度

健康保険組合

共同利用保養所のご案内

利用手順

- 健康保険の記号・番号をご用意のうえ、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。
- 「保養所利用申込書」に必要な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)。
- 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8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
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か月前の同日より(繁忙期等は1か月前から申し込みの場合あり)
						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	WEB予約/利用日の1か月前から、組合ホームページ内「直営保養所空き情報」の申込専用サイトにて受付
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	10,780	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	電話予約/利用月の前月1日より
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/利用日の1か月前の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8分	東京金属事業・総務部広報施設課 https://www.tokinpenpo.or.jp/	03-3866-2874 03-3866-3341	電話予約/利用日の1か月前の10日より利用日の10日前まで

組合日誌

令和8年1月から令和8年2月まで

8.1.27 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・子ども勘定)について
2. 令和8年度事業計画(案)について
3. 令和8年度収入支出予算(案)について
4. 令和8年度保健事業計画(案)について

8.2.10 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. 子ども子育て支援金率(子ども勘定)(案)に関する件
3. 令和8年度事業計画(案)に関する件
4. 令和8年度収入支出予算(案)に関する件
5. 令和8年度保健事業計画(案)に関する件
6. 不納欠損の整理(案)に関する件
7. 組合規約の一部改正(案)に関する件
8. 会計事務取扱規程の一部改正(案)に関する件
9. 健保会館土地建物の売却(重要財産の処分)に関する件

■協議事項

1. 令和8年度の日程(案)について

8.2.24 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. 子ども子育て支援金率(子ども勘定)(案)に関する件
3. 令和8年度事業計画(案)に関する件
4. 令和8年度収入支出予算(案)に関する件
5. 令和8年度保健事業計画(案)に関する件
6. 不納欠損の整理(案)に関する件
7. 組合規約の一部改正(案)に関する件
8. 健保会館土地建物の売却(重要財産の処分)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 北村 晃

わだデンタルクリニック小竹向原	板橋区向原 3-10-15
有福歯科医院	大田区西糞谷 3-14-4
町田駅東どひ歯科口腔外科	町田市中町 1-2-16
東京歯周病吉田歯科クリニック	中野区中野 4-2-13
綾瀬亀有口ハス歯科&矯正歯科	足立区東和 1-27-10
医療法人社団白歯会 高木歯科医院	多摩市貝取 4-2-1
医療法人社団三穂会	練馬区貫井 1-1-4
医療法人社団景祥会	品川区西五反田 2-1-22
ヤマモトデンタルクリニック蒲田	大田区南六郷 1-28-11
おがわ歯科クリニック	小金井市前原町 5-12-1
白金台デンタルクリニック	港区白金台 4-8-13
山崎歯科医院	多摩市落合 6-11-17
KiraDental 五反田	品川区東五反田 2-3-3
医療法人社団拍伸会	葛飾区立石 1-1-8
錦糸町矯正歯科クリニック	墨田区太平 3-1-2

組合事業概況

令和8年1月末現在

事業所数		3,308	件
被保険者数	男	3,369	人
	女	11,951	人
	合計	15,320	人
被扶養者数	男	1,625	人
	女	2,290	人
	合計	3,915	人
平均標準報酬月額	男	638,829	円
	女	329,074	円
	平均	397,192	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!

スマホにも
対応



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

相談事業のご案内

メンタルヘルス支援サービス

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…

メールで相談したい…

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
フリーダイヤル® **0120-783-112**
番号は通知にしておかけください

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.soudan.fismec-eap.jp/counseling/>
《法人契約コード》
shikakenpo



女性の健康・育児相談窓口事業

ご自宅から小児科医、産婦人科医、助産師に無料で相談が可能です。

産婦人科医・助産師に相談できる

小児科医に相談できる

産婦人科オンライン

小児科オンライン

たとえば
こんなとき

更年期症状
生理前のイライラがひどい

たとえば
こんなとき

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18:00～22:00
(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 shikakenpo

※LINEをご利用できない場合は、「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。

同じ効き目、 ずっとお得！ ジェネリックを味方に

薬局でお薬を受け取るたび、「高いなあ…」と感じたことはありませんか？ 実は、同じ有効成分で効き目が同等の「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」を選ぶことで、薬代をぐっと節約できる可能性があります。



なぜジェネリック医薬品は安いのか？

新薬（先発医薬品）は、研究・開発に長い年月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が切れた後に同じ有効成分を使って製造されます。そのため、新薬開発のコストが抑えられ、価格が低く設定されています。

国の厳しい試験により、効き目や安全性は新薬と同等であることが確認されており、医療の質を下げずに薬代を抑える賢い選択となります。また、選定療養費制度の見直しにより、ジェネリック医薬品があるにもかかわらず新薬を希望した場合の自己負担額が、価格差の「4分の1」相当から「2分の1」相当へと引き上げられる予定です。ジェネリック医薬品を選ぶことによる節約効果はこれまで以上に大きくなります。

※医療上の必要性があって新薬を使う場合や、流通などの問題により、医療機関や薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合は、この特別の料金（選定療養費）を支払う必要はありません。

新薬により近いAG (オゾンライズド・ジェネリック)

新薬メーカーの許諾を得て製造されるお墨付きのジェネリック医薬品、AG（オゾンライズド・ジェネリック）。有効成分だけでなく、原薬、添加物、製造方法なども新薬と同じで、新薬と同等の効果と安全性が確認されています。薬の色や形、味なども同じであることが多く、これまで新薬を服用されていた方も違和感なく切り替えやすいのが特徴です。

めがせマスター！ ジェネリック医薬品を 使ってみよう

「変更不可」の チェックを確認する

医師が処方せんに「変更不可」のチェックをしていないか確認しましょう。これがなければ、薬剤師と相談のうえ患者自身が選ぶことができます。

医師・薬剤師に相談する

「ジェネリック医薬品にできますか？」と医師・薬剤師に相談してみましょう。

お薬手帳を活用

お薬手帳があれば、過去の服用歴を確認しながら安全に切り替えられます。お薬手帳には紙版のほか、スマホのアプリ版もあります。

マイナポータルで削減額をチェック！

マイナポータルを利用することで、新薬からジェネリック医薬品に切り替えた場合の削減額（差額）の目安がわかります。

マイナポータルにログイン → トップメニュー → 「健康医療」 → 「薬」を選択

処方された薬剤情報の中に、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担相当額や削減可能額（目安）が表示されます。

※利用には、マイナンバーカードの取得とマイナ保険証の利用登録が必要です。
※マイナポータル画面の仕様は変更となっている場合があります。

ちょっとした選択で、医療費は変わります。
同じ成分なら、まずはジェネリック医薬品を検討してみましょう。
こうした一人ひとりの工夫で、みなさんの医療費が節減できます。

マイナ保険証での医療機関のかかり方

2025年12月2日以降、マイナ保険証での医療機関の受診が基本となりました。マイナ保険証には、医療情報に基づくより良い医療の提供や、医療費が高額になった場合でも事前の手続き不要で窓口負担が軽減されるなど、さまざまなメリットがあります。

マイナ保険証での受診方法

医療機関での受付は、次の①～④のステップで行います。

①マイナンバーカードを
カードリーダーに置く

顔認証付きカードリーダーに
マイナンバーカードを置きます。

②本人確認を行う

顔認証または4桁の暗証番号
入力の中からどちらかを選択して、
本人確認を行います。

③医師などに提供する情報
を選択する

本人の同意があれば、過去の
診療・薬剤情報や特定健診の
結果などを医師や薬剤師など
と共有でき、正確なデータに
基づく診療・薬の処方を受け
られます。

④受付完了

受付が完了したらカードを取
り出します。

こんなときは どうしたらいい？

Q. カードリーダーでマイナンバーカードの読み取りができない場合は？
A. スマートフォンでマイナポータルにアクセスし、自身の健康保険の記号・番号や受診に必要な情報の画面を医療機関に提示することで受付可能となります。

Q. 顔認証・暗証番号で本人確認できない場合は？
A. 医療機関の職員がマイナンバーカードの顔写真を確認し、受付できるようになっています。

スマホ版マイナ保険証（スマホ用電子証明書）を登録しよう！

機器の準備が整った医療機関では、スマートフォンに「スマホ用電子証明書」を登録すれば、スマホをカードリーダーにかざすだけで受診できるようになります。登録にはマイナポータルアプリが必要です。

マイナポータルアプリの
ダウンロードはこちらから

iPhone
の場合

Androidスマホ
の場合

薬局でもマイナ保険証を使おう！

薬局でも医療機関と同じ手順でマイナ保険証を使用できます。また、電子処方箋に対応している薬局では、本人の同意のもと、過去に処方された薬の情報を薬剤師に共有でき、重複投薬や併用不可の薬の処方を防止できます。

こんな人に
おすすめ！

- 処方内容が複雑になりがちな方
- 複数の医療機関を受診している方

有効期限に注意！

マイナンバーカードには、カード本体とICチップ内の電子証明書にそれぞれ有効期限が設けられています。

【カード本体の有効期限】

- 発行時に18歳以上の場合：発行から10回目の誕生日まで
- 発行時に18歳未満の場合：発行から5回目の誕生日まで

※令和4年（2022年）3月31日までに交付申請された20歳未満の方のマイナンバーカードの有効期限は、発行から5回目の誕生日まで

【電子証明書の有効期限】

年齢にかかわらず、発行から5回目の誕生日まで

○ポイント

- 有効期限の2～3カ月前を目途に、有効期限通知書が送付されます。
- 受診時の顔認証付きカードリーダーでも更新アラートが表示されます。
- 電子証明書の有効期限が切れた場合、有効期限の月の末日から3カ月間は保険診療は受けられますが、診療・薬剤情報などの共有機能は使えなくなります。

マイナ保険証に関するお問い合わせ先はこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30
※年末年始（12/29～1/3）を除く
※盗難・紛失などによる一時利用停止は、24時間365日受付