



東プラ けんぽ

2022
春
NO.205

contents

- 令和4年度予算が決まりました
- 「2022年危機」を乗り越えるために
- 健康保険法等が一部変わりました
- マイナンバーカードの保険証利用について
- 整骨院・接骨院の正しいかかり方
- 令和4年度事業のご案内

保険料／被扶養者認定／当組合の給付一覧／届出一覧／データヘルス計画／健康スコアリングレポート／疾病予防健診／進興会 東プラ健診クリニック／健康増進事業／直営保養所／共同利用保養所／東京ディズニーリゾート®利用券／MY HEALTH WEB

- 「筋肉貯金」チェックテスト
- 東プラジャーナル／共済会

<http://www.topra-kenpo.com>



令和4年度予算が決まりました

第152回組合会が書面審議により開催され、当組合の令和4年度予算が可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険料率の維持

●健康保険料率 9・8%

令和4年度の健康保険料率は現行の9・8%に据え置きとなります。

●基本保険料率と特定保険料率

令和4年度の健康保険料率のうち、医療費など給付金等にあてられる基本保険料率は4・9590%から5・3368%となり、高齢者医療制度の拠出金等にあてられる特定保険料率は4・7110%から4・3332%になります。

介護保険料率の維持

●介護保険料率 1・7%

令和4年度の介護保険料率は現行の1・7%に据え置きとなります。

新保険料率 令和4年3月分保険料(4月納付分)から

		令和4年度(%)	従前(%)
健康保険料率		9.8000	9.8000
一般保険料率		9.6700	9.6700
内 訳	基本保険料率	5.3368	4.9590
	特定保険料率	4.3332	4.7110
調整保険料率		0.1300	0.1300
介護保険料率		1.7000	1.7000
合計保険料率		11.5000	11.5000

一般勘定(健康保険)

●収入

令和4年度の平均標準報酬月額・総標準賞与額等の予算基礎数値は、新型コロナウイルス感染症の影響を勘案して算出し、健康保険収入は前年度予算比9・5億円の増加となりました。

不足分を準備金から繰り入れ、健康保険料率9・8%を維持します。

●支出

保険給付費は、コロナ後の医療費の増加などを見込んだため、101・8億円となっています。また、保険給付費と納付金の合計額だけで健康保険収入の99・1%にまで達しています。

介護勘定(介護保険)

●収支

国から示された介護納付金を、介護保険収入だけでは賄いきれないため、不足分を準備金から繰り入れ、介護保険料率1・7%を維持します。

収入支出予算概要表

一般勘定 (健康保険)

収入

科目	予算額(千円)
健康保険収入	18,727,529
調整保険料収入	252,657
繰入金	1,175,035
国庫補助金収入	10,174
財政調整事業交付金	120,060
雑収入	61,330
合計	20,346,785

*一般勘定の予算基礎数値

●被保険者数 39,500名

●平均標準報酬月額 339,000円

支出

科目	予算額(千円)
事務所費	313,105
組合会費	3,980
保険給付費	10,175,288
納付金	8,388,286
前期高齢者納付金	3,944,292
後期高齢者支援金	4,443,848
その他	146
保健事業費	821,001
営繕費	55,240
財政調整事業拠出金	252,657
予備費	305,259
その他	31,969
合計	20,346,785

介護勘定 (介護保険)

収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	2,159,247
繰入金	194,691
雑収入	8
合計	2,353,946

支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	2,332,746
介護保険料還付金	700
雑支出	500
予備費	20,000
合計	2,353,946

被保険者1人当たりでみる一般勘定 (健康保険)

予算総額 515,108円

健康保険収入 474,115円 (92.0%)

繰入金 29,748円 (5.8%)

調整保険料収入 6,396円 (1.2%)

財政調整事業交付金 3,039円 (0.6%)

雑収入・他 1,811円 (0.4%)

納付金 212,362円 (41.2%)

保険給付費 257,602円 (50.0%)

事務所費 7,927円 (1.5%)

予備費 7,728円 (1.5%)

その他の支出 2,309円 (0.4%)

保健事業費 20,785円 (4.0%)

財政調整事業拠出金 252,657円 (49.1%)

収入

支出

※金額、%は四捨五入しているため、端数処理により合計とあたらなことがあります。

健康保険組合を取り巻く情勢



我が国は、新型コロナウイルス感染症オミクロン株の急速な感染拡大により、全国的にまん延防止等重点措置が適用されるなど社会・経済情勢は依然として厳しい状況にあり、健保財政への影響も懸念されています。

健康保険組合の財政状況は、医療の高度化・高額薬剤の保険適用などによる医療費の増加と高齢者医療制度への納付金・支援金の過重な負担により、依然として厳しい状況が続いています。

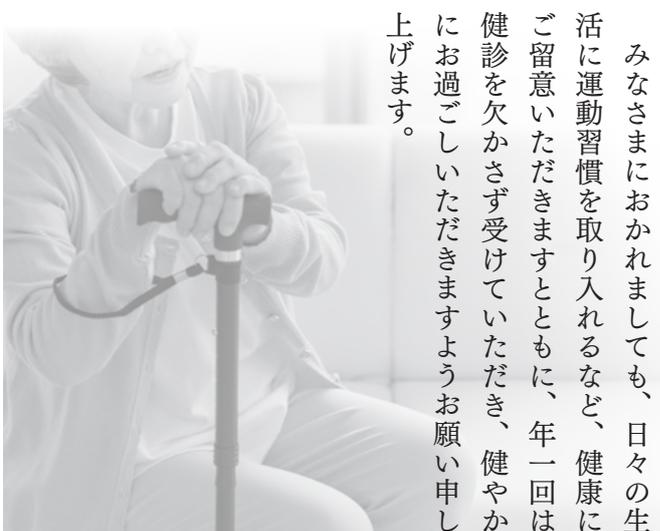
さらに、2022年以降は団塊の世代が後期高齢者医療制度へ入り始め、高齢者医療制度への納付金の負担がさらに増大することから、現役世代の高齢者医療費負担が限界に達し、国民皆保険制度そのものの存在が危ぶまれています。

そのため、国は全世代型社会保障制度の構築を目指し、昨年6月の参議院本会議において医療保険制度改革関連法を可決し、本年10月から後期高齢者の窓口負担2割の段階的引き上げを決定したところです。しかしながら、国民皆保険制度の持続性を確保するには十分とは言えず、現役世代の負担軽減と世代間の給付と負

担のバランスの見直しなど、速やかな負担構造改革の実現が望まれます。

この難局を乗り切るため、健康保険組合ではレセプト（診療報酬明細書）内容点検の強化等の医療費適正化やあらゆる経費の削減に努め、医療費の削減と組合財政の健全化を図ってまいります。また、病気の早期発見・早期治療のための各種健診やファミリーハイキング等の保健事業を推進し、みなさまの健康保持・増進に努めてまいります。

みなさまにおかれましても、日々の生活に運動習慣を取り入れるなど、健康にご留意いただきますとともに、年一回は健診を欠かさず受けていただき、健やかにお過ごしいただきますようお願い申し上げます。



「2022年危機」を乗り越えるため、みなさまの「協力をお願いします」

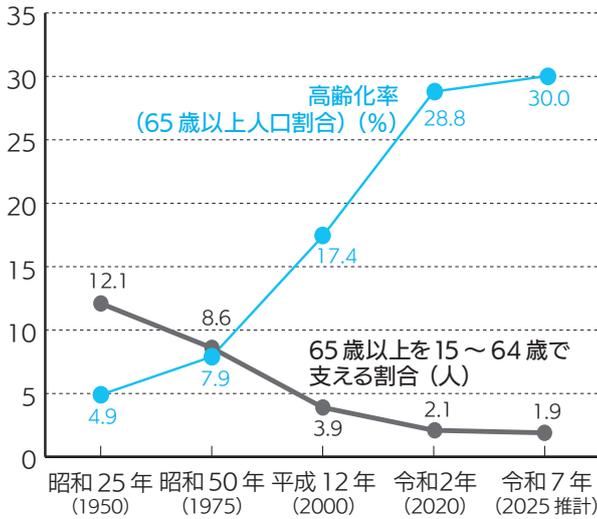
今年から、団塊の世代が75歳に到達し始めます。それに伴い、現役世代の高齢者医療費に対する負担（後期高齢者支援金）が急増する「2022年危機」と、私たちは向き合わなければなりません。こうした事態に対して、一人ひとりに何ができるのかを考えていきましょう。

現役世代の負担が大幅に増加

内閣府の「令和3年版高齢社会白書」によれば、令和2年時点での、日本の65歳以上の高齢者人口は36

■高齢化の推移と将来推計

(内閣府「令和3年版高齢社会白書」より抜粋)



19万人。総人口に占める割合(高齢化率)は28・8%となり、令和7年には30%に達する見込みです。

歳をとると医療機関にかかる機会と医療費も増加しますが、高齢者の医療費は「高齢者医療制度」により、その一部は現役世代が納める健康保険料からの拠出金で補てんされています。昭和25年は高齢者1人を現役世代(15~64歳)12・1人で支える構造でしたが、少子高齢化の進行により、令和2年では高齢者1人を現役世代2・1人で支える構造になっています。

今年から、いわゆる「団塊の世代」が後期高齢者(75歳以上)へ移行することから、現役世代の高齢者医療費に対する負担が急増し、医療保険制度全体のさらなる財政悪化が懸念されています。この事態を「2022年危機」と呼び、日本の医療保険制度はこれまでにない難局に直面しています。

かかりつけ医をもちましょう

コロナ禍において医療に対する国民の不安が高まるなか、健康保険組合の全国組織である健康保険組合連合会(以下、健保連)は昨年10月、「『安全・安心』で『必要な時に必要な医療にアクセスできる』体制を堅持するため、『かかりつけ医』の推進が重要」とくに提言しました。

かかりつけ医とは、自宅や勤務先などから患者が通いやすく、患者の話をよく聞いて、わかりやすい言葉

で説明してくれる医師のことです。

かかりつけ医がいれば、自身の健康不安を気軽に相談でき、同じ医師にかかると、よりの確な治療を受けられるメリットがあります。また、同じ症状で複数の医療機関を受診するよりも、一つの医療機関で複数回受診した方が、診察料が安く済むため、医療費節減にもつながります。かかりつけ医をもつことは、医療保険制度の危機のなかでみなさまができる方法の一つですので、ぜひご検討ください。

今年の10月以降、後期高齢者が医療機関の窓口で支払う医療費の自己負担割合が見直されるものの(詳細は6ページ)、これ以上現役世代の負担が増え、健康保険組合は、加入者の医療費や健康づくりのサポートなど、本来の目的に財源を十分に使うことができなくなります。それを防ぐためには、将来にわたって安心して医療を受けられるよう、みなさまが若いうちから、健康づくりに取り組んでいただき、医療費を少しでも減らすことが必要です。健康保険制度を守るために、当組合も健保連を通じて国に対しさまざまな働きかけをしています。みなさまにおかれましては、日頃からの健康管理と医療費節減のご協力をよろしくお願いたします。



本年1月から

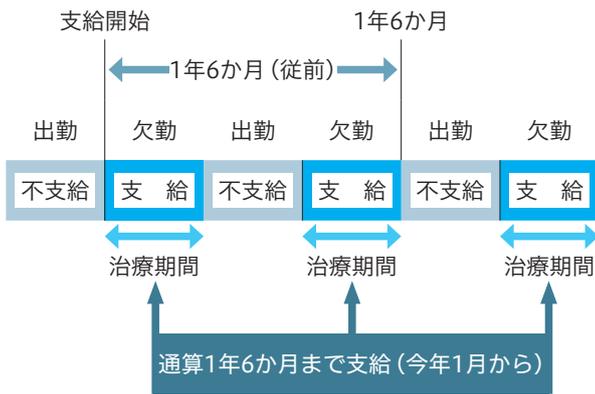
健康保険法等が一部変わりました

昨年6月に医療保険制度改革関連法が成立し、本年1月から施行されています。また、産科医療補償制度についても改定がありました。

傷病手当金の支給期間の通算化

従前の傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6か月を超えない期間とされていました。しかし、この1年6か月の間に、治療のために入退院を繰り返し、復職期間が含まれるなどの場合には、十分な保障を受けられないことがありました。今回の改正で、出勤に伴う不支給期間がある場合、その分を延長して支給を受けられるよう「支給期間の通算化」が行われています。

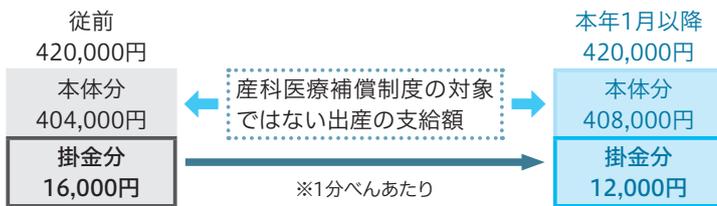
〈傷病手当金見直しのイメージ〉



産科医療補償制度の掛金の見直し等

産科医療補償制度の掛金は、健康保険組合が支給する「出産育児一時金」42万円に含まれます。この掛金が、本年1月以降の出生児から1万2000円に引き下げられています。これに伴い、産科

〈出産育児一時金〉



産科医療補償制度とは

分べんに関連して重度脳性麻痺となった赤ちゃんとその家族に総額3,000万円の補償金を支給するとともに、原因分析を行い再発防止に役立てる制度。(公財)日本医療機能評価機構により運営され、全国に分べん機関の99.9%が参加しています。補償対象が現場の実態に合っていないなどの課題が指摘され、改正されました。

任意継続被保険者制度の見直し

従前の任意継続被保険者制度は、資格を取得した日から2年を経過するまでは、被保険者からの申し出による資格喪失(任意脱退)はできませんでした。今回の改正で、被保険者が資格喪失を希望する旨を健康保険組合に申し出た場合、その申し出が受理された日の翌月1日に資格喪失が認められるようになります。

(例) 3月20日に資格喪失の申し出を受理した場合、4月1日が資格喪失日となります。

本年10月から変更される健康保険法について

育児休業期間中の保険料免除の見直し

① 保険料免除要件の見直し

現在は、月末時点で育児休業を取得している場合、その月の保険料は免除されています。短期間であっても育児休業を取得したとき、その期間が月末を含む場合は保険料が免除される一方、月末を含まない場合は免除されないという不公平が生じています。令和4年10月からは、育児休業を開始した日が属する月については、その月の末日が育児休業中である場合に加え、その月内に14日以上育児休業を取得した場合でも保険料が免除されるようになります。

② 賞与にかかる保険料の免除要件の見直し

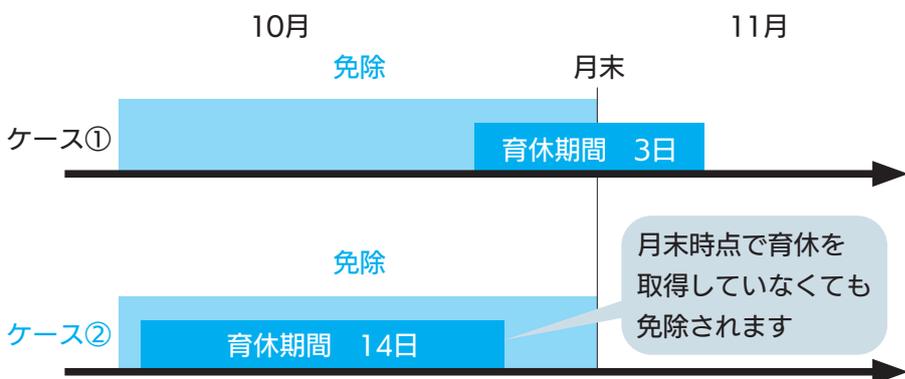
現在は、賞与月の月末時点で育児休業を取得した場合、賞与にかかる保険料は免除されません。このため、賞与月に育児休業を取得する事例が多く見受けられることから、令和4年10月からは、賞与にかかる保険料については、1か月を超える育児休業取得に限り、免除の対象となります。

〈今後の育児休業中の保険料免除要件〉

●長期間の育休の場合(扱い変わらず)



●短期間の育休の場合



後期高齢者の窓口負担割合の見直し

現在、高齢者の医療機関窓口での負担割合は、原則1割となっています。高齢者の医療費の一部は現役世代も支えています。増加し続ける負担を抑制しながら、すべての世代が安心できる社会保障制度を構築することが重要な課題となっています。

このような状況を踏まえ、今回の改正では、「後期高齢者医療の窓口負担については負担能力に応じたものとする」との考えに基づいて、現役並み所得者を除く被保険者のうち一定以上の所得(※)がある方については、令和4年10月から窓口負担が2割に引き上げられます。ただし、長期頻回受診者等への配慮措置として、外来受診において、施行から3年間は負担額を1か月当たり最大3000円に抑える激変緩和措置が導入されます。

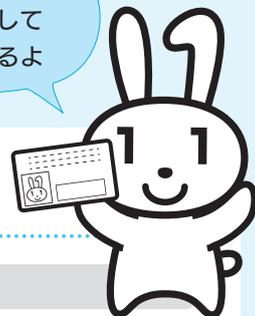
※課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上(単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計が320万円以上)。

マイナンバーカードで 医療機関等にかかれるようになっています

マイナンバーカードを医療機関・薬局にあるカードリーダーに「ピッ」とかざすだけで、オンラインで健保組合名や自己負担限度額が確認できるようになりました。

※ マイナンバーカードで受け付けできる医療機関かどうか事前に確認して、対応していない医療機関では、保険証を持参してください。

マイナンバーカードを
保険証として
利用できるよ



「3つのこと」済んでいますか？

① マイナンバーカードを取得

紙の「通知カード」「個人番号通知書」は、保険証として利用できません。「マイナンバーカード」を取得してください。スマホからの申請がおすすめです！

■マイナンバーカードの申請方法は
<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>



② 保険証利用の申込み

マイナンバーカードを保険証として利用するには、申込みが必要です。スマホ、パソコン、セブン銀行のATMなどで申し込めます。

スマホから

- ☑まず必要なものをチェック!
- ① マイナンバーカード
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③ アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル

iPhone Android



マイナンバーカードを使って登録するよ



セブン銀行ATM

- ☑必要なものはマイナンバーカードのみ!
- ATM画面
- 「マイナンバーカードでの手続き」
- 「健康保険証利用の申込み」
- 画面の指示に従って操作してください。



セブン銀行のATMでも申込みができるよ!



③ 健保組合にマイナンバーを届出

マイナンバーと保険証の番号との紐づけ登録は、健保組合が行っています。ご家族(被扶養者)の分も含め、会社を通じて健保組合へ届出をお願いします。※任意継続被保険者の方は、健保組合へ直接届け出てください。



注意!

マイナンバーを健保組合に届けていないとマイナンバーカードを保険証がわりに使えません。

マイナンバーカードを使った医療機関等受付はカンタンです

このステッカーやポスターのある医療機関・薬局ではマイナンバーカードで受け付けできます。

対応する医療機関・薬局はこちら (厚生労働省ホームページ)

マイナンバーカード 対応医療機関



▼ステッカー



▼ポスター



利用方法等詳細についてはこちら

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html#hokensho4



整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは違い、健康保険が使える症例が限られています。さらに健康保険が使える場合にも注意が必要なこともあるので、整骨院・接骨院の正しいかかり方について確認しましょう。

柔道整復師は医師ではないので、健康保険が使える施術が限定されています

病院等の保険医療機関では、医師は問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。しかし、整骨院等で施術を行う柔道整復師は医師ではないのでこうした治療は認められておらず、健康保険が適用される施術は限定されています。打撲、ねんざ、挫傷(肉離れなど)、骨折、脱臼以外の症例で施術を受けた場合は全額自己負担となります。

健康保険が適用される施術の症例は…
打撲、ねんざ、挫傷(肉離れなど)、
骨折※、脱臼※に限定されています。

※応急手当をする場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。

整骨院等の看板などに健康保険適用とあっても、限られた症例しかみてもらえないということなの？



健康保険が使えない例 (全額自己負担)

- ・日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ・神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- ・過去の交通事故等による後遺症
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・症状の改善が見られない長期の施術
- ・保険医療機関で治療中の負傷
- ・労災保険が適用となる工作中や通勤途上に起きた負傷※

※工作中や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます。

はい。
左のような施術では健康保険が適用されず、全額自己負担になるということです。



整骨院・接骨院にかかるときのチェックポイント

✓ 負傷原因を正確に伝える

外傷性のケガでない場合や、労災保険が適用となる工作中や通勤途上で負傷の場合は、健康保険は使えません。

✓ 「療養費支給申請書」に署名するときは、記載内容をよく確認のうえ、自分で署名する

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。白紙の申請書には署名しないでください。

※全額支払い、あとで健保組合に申請して還付を受ける「償還払い」の整骨院・接骨院もあります。

✓ 領収書は必ず受け取り、大事に保管する

施術を受けたら、そのつど領収書をもって保管してください。医療費控除を受ける際に必要になる場合があります。

✓ 施術が長期にわたる場合は病院へ

整骨院等の施術を受けても、症状が改善しない場合、内科的要因も考えられます。3か月以上施術が続く場合は、原因をはっきりさせるためにも、医師の診察を受けることをおすすめします。

受療内容の「照会」にご理解とご協力をお願いします

医療費の適正化の一環として、健康保険で整骨院・接骨院に受療された方に「受療照会」をさせていただく場合があります。これは、整骨院・接骨院からの請求内容とみなさまが受けられた受療内容との照合や負傷の原因に誤りがないかの確認です。

「照会」が届きましたら、ご回答をお願いいたします。
(「照会」の発送・回収等については、専門業者であるガリバー・インターナショナル㈱に委託しております)

保険料の決めかた

健康保険に加入すると、保険料を納めることになります。保険料は収入（給料や賞与などの総報酬）に応じた額となりますが、毎月の給料と賞与で計算方法が異なります。

保険料の計算方法

$$\begin{array}{l} \text{毎月納める保険料} = \text{標準報酬月額} \times \text{保険料率} \\ \text{賞与から納める保険料} = \text{標準賞与額} \times \text{保険料率} \end{array}$$

健康保険では、被保険者と事業主が、毎月、収入に応じた保険料を納めます。被保険者が受ける報酬額は一律ではなく、また月によっても変動するため、報酬額を一定の範囲に応じて定めた標準額（標準報酬月額）にあてはめて、保険料を計算することになっています（傷病手当金や出産手当金を計算するときも、標準報酬月額が基礎となります）。

また、年3回まで支給される賞与にも、支給額に応じた保険料の負担があります。「標準賞与額」は賞与の1,000円未満の端数を切り捨てた額です。ただし、年間の累計573万円を上限とします。

標準報酬月額を決める時期

標準報酬月額は被保険者資格を取得するときに決まりますが、毎年見直しが行われます。また、報酬が大幅に変わったときも見直しが行われます。

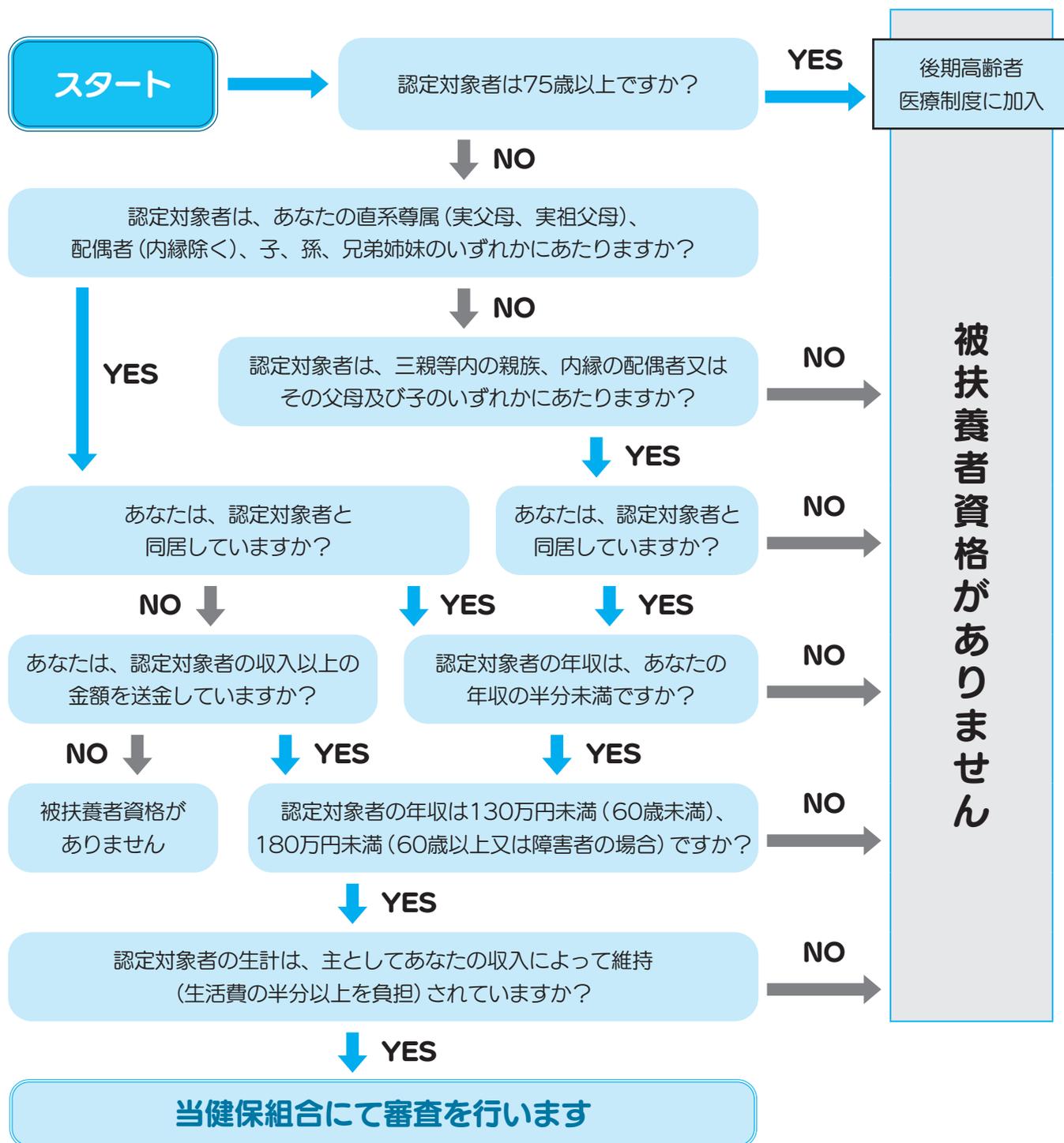
就職したとき (資格取得時決定)	初任給等を基礎にして決められます。
毎年7月1日現在で (定時決定)	その年の4月、5月、6月の報酬をもとに、原則として全被保険者の標準報酬月額が7月1日現在で決め直されます。決め直された標準報酬月額は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。
報酬月額が大幅に変わったとき (随時改定)	昇給などにより固定的賃金に変動があり、連続した3か月間に受けた報酬の平均月額が2等級以上変わる場合は決め直されます。
育児休業等が終わったとき (育児休業等終了時改定)	育児休業等終了日に3歳未満の子を養育している被保険者が、短時間勤務等により休業終了後3か月間の報酬の平均額が1等級以上変わった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。
産前産後休業が終わったとき (産前産後休業終了時改定)	産前産後休業終了日に当該産前産後休業に係る子を養育している被保険者が、短時間勤務等により休業終了後3か月間の報酬の平均額が1等級以上変わった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。

◆標準報酬月額が変わったときなどは届出を

就職したとき（資格を取得したとき）、退職したとき（資格を喪失したとき）、標準報酬月額が変わったときなどには、当組合に各届出が必要となります。その届出に基づき、当組合より事業主へ各決定通知書が通知されます。

被扶養者として認められるには？

健康保険の被扶養者になるためには、いくつかの条件を満たしていなければなりません。被扶養者として認められるかどうかは、下の図をご覧ください。なお、必ずしもこの結果が被扶養者の資格を確定するものではありません。



詳しくは、当組合ホームページを参照してください。

http://www.topra-kenpo.com/member/outline/family_a.html



東プラ健保の保険給付

健康保険では、被保険者や被扶養者の方が病気やけが（業務外に限る）、出産、死亡されたときなどに、健康保険法で定められた法定給付を行います。

*組合独自の付加給付については当組合ホームページをご覧ください。

事例（給付の種類）	給付内容	組合への申請書・請求書※
病気やけがをしたとき	医療費の7割（70歳以上は8割（現役並み所得者は7割）、小学校就学前までは8割）を支給。	必要ありません
入院して食事の提供を受けたとき	1日に3食を限度に1食460円（低所得者は100円～210円、難病及び小児慢性特定疾病の方は260円）を超えた額を支給。	必要ありません
医療費が高額になったとき 〈高額療養費（家族高額療養費） 家族療養費付加金〉	入院や通院の医療費の自己負担額が同一月、同一医療機関で一定額を超えたときは、その超えた額を支給。 当組合ホームページ参照 *自己負担限度額を超えることがわかっているときは、事前に「限度額適用認定証」（当組合に申請）を医療機関に提出すると支給額は当組合より医療機関に支払い、窓口負担は限度額までとなる。	高額療養費・ 合算高額療養費・ 家族療養費付加金支給申請書
病気やけがで仕事を休んだとき 〈傷病手当金〉	療養のため仕事に就けず、連続して3日間休み、4日目以降の仕事を休んだ日について通算して1年6か月を限度に支給。ただし、傷病手当金の日額以上の報酬を受けている日については支給されません。	傷病手当金請求書
出産したとき 〈出産育児一時金 （家族出産育児一時金）〉	出産費の補助として1児につき42万円を支給。 *産科医療補償制度に加入する医療機関等の医学管理下で出産（死産を含み胎週数第22週以降のものに限る）した場合。在胎週数第22週未満の出産や、この制度に加入していない医療機関等で出産した場合の支給額は40万8,000円。 当組合ホームページ参照	出産育児一時金請求書 （直接支払制度未使用） 又は出産育児一時金 内払金支払・差額請求書
出産で仕事を休んだとき 〈出産手当金〉	出産のため仕事を休んだ出産予定日以前42日間（出産日が予定日より遅れたときは、その日数を含む。多胎妊娠の場合は98日間）、出産後56日間支給。ただし、出産手当金の日額以上の報酬を受けている日については支給されません。	出産手当金請求書
立て替え払いをしたとき 〈療養費（第二家族療養費）〉	やむを得ず保険医療機関等以外で治療を受けたときなどに療養の給付（家族療養費）の範囲内で支給。	療養費支給申請書
在宅医療を受けるとき	訪問看護サービスを受けたとき、療養の給付（家族療養費）の範囲内で支給。	必要ありません
死亡したとき 〈埋葬料（費）（家族埋葬料）〉	一律5万円を支給。（埋葬費は上限5万円）	埋葬料（費）請求書

*支払い決定は厳正な調査確認のうえ行います。支給までお時間をいただくことがありますのでご了承ください。

※各申請書及び各請求書については当組合ホームページよりダウンロードすることができます。

こんなときは届け出を

	こんなとき	届書の種類	提出期限
被保険者が行うもの	家族を扶養に入れたいとき、削除したいとき	被扶養者(異動)届	5日以内
	被保険者証を紛失したとき、又はき損、住所欄が無余白となったとき	被保険者証再交付申請書	すみやかに
	被保険者・被扶養者が高額療養費の現物給付を受けるとき	限度額適用認定申請書	必要となったとき
	会社を退職後も引き続き被保険者でいたいとき	任意継続被保険者資格取得申出書	資格喪失の日より20日以内
	海外赴任など市役所等に国外転出届を出されたとき、又は逆に国内転入届を出されたとき等(40歳～64歳の方のみ)*被扶養者も含む。	介護保険適用除外(該当・不該当)届	すみやかに
事業主が行うもの	新しく従業員を雇い入れたとき	被保険者資格取得届	5日以内
	被保険者が退職、又は死亡したとき	被保険者資格喪失届	5日以内
	標準報酬月額を毎年、4月、5月、6月の報酬の平均額をもとに決定するとき	被保険者報酬月額算定基礎届	7月1日～10日
	被保険者の報酬に、昇(降)給等により従前と比較して2等級以上の差があったとき	被保険者報酬月額変更届	すみやかに [変動があった月から4か月目]
	賞与が支給されたとき	被保険者賞与支払届	5日以内
	氏名に変更(訂正)があったとき	被保険者氏名変更(訂正)届	すみやかに
	住所が変わったとき	被保険者・被扶養者住所変更届	すみやかに
	産前産後休業中の保険料の免除を受けるとき	産前産後休業取得者申出書	産前産後休業期間中
	出産日が予定日より変更になったとき、又は産前産後休業終了予定日の前日までに産前産後休業を終了したとき	産前産後休業取得者変更(終了)届	すみやかに
	産前産後休業を終了し職場に復帰後、産前産後休業の終了日の翌日の属する月以後3か月間の報酬月額の平均によって標準報酬月額の改定を申し出るとき	産前産後休業終了時報酬月額変更届	すみやかに
	育児休業等期間中の保険料免除を受けるとき、又は延長したとき	育児休業等取得者申出書(新規・延長)	育児休業等期間中
	育児休業等終了予定日前に終了したとき	育児休業等取得者終了届	すみやかに
	育児休業等を終了し職場に復帰後、育児休業等の終了日の翌日の属する月以後3か月間の報酬月額の平均によって標準報酬月額の改定を申し出るとき	育児休業等終了時報酬月額変更届	すみやかに

データヘルス計画

データヘルス計画とは、医療費と健診データの分析結果に基づき、効果的に保健事業を実施するための計画です。平成30年度から、「第2期データヘルス計画」が始まっています。

令和4年度は、主に下記の5事業について取り組んでまいりますので、みなさまのご協力をお願いいたします。

**コラボヘルス
(事業主と健保組合の連携)を
進めてまいります**

1 特定健診の受診率の向上

〈目標値〉 令和4年度…84%
令和5年度…85%



- 未受診者に健康診断の必要性を周知します
- 各種健康診断の契約機関を拡充します
- 節目年齢に該当する被扶養者の生活習慣病予防健診（家族婦人健診含む）の自己負担額を免除又は軽減します
- 家族婦人健診受診者（被扶養者）にインセンティブを付与します

2 特定保健指導の実施率の向上

〈目標値〉 令和4年度…27%
令和5年度…30%



- 事業所に保健師等を派遣します（同一日時・場所に2名以上のとき）
- 健診当日に初回面談を実施します（一部の契約機関）

3 ジェネリック医薬品の使用促進

- ジェネリック医薬品使用促進通知を送付します

対象者

20歳～64歳
…効果額が300円以上
65歳以上（前期高齢者）
…全員



4 重症化予防

〈目的〉 健康診断の結果、ハイリスク者に対して受診勧奨を行い、重症化予防を図る

- 「受診勧奨通知」及び「保健師等による電話受診指導」を実施します

対象者

健診結果の「糖尿」「血圧」「血中脂質」に異常がみられる要治療※の方

※要治療の目安(当組合が設定した基準です)

検査項目		数値
糖 尿	HbA1c	6.5%以上
	空腹時血糖	126mg/dL以上
血 圧	収縮期血圧	160mmHg以上
	拡張期血圧	100mmHg以上
血中脂質	LDL	180mg/dL以上
	中性脂肪	500mg/dL以上

5 医療費通知 (重複受診・重複投薬等の防止)

〈目的〉 医療費の実態と適正受診を推進し、医療費の削減を図る

- 専用サイト「MY HEALTH WEB」から医療費・受診情報を提供します

解説 ■ 「受診勧奨通知」が届きましたら、まずは医療機関へ

当組合の委託先である「株式会社法研」から、ご自宅に、「受診勧奨通知」が届いた方は、将来、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病の合併症など重篤な病気を引き起こす危険性が極めて高い状態にあります。放置することなくすみやかに医療機関を受診しましょう。

なお、「株式会社法研」の保健師等がご自身の状態に沿った受診指導を行いますので、同封の「受診状況確認書」をご提出ください。

健康スコアリングレポートをお知らせします

特定健診・特定保健指導は目標値に届かず 生活習慣病リスク保有者もやや多い傾向に

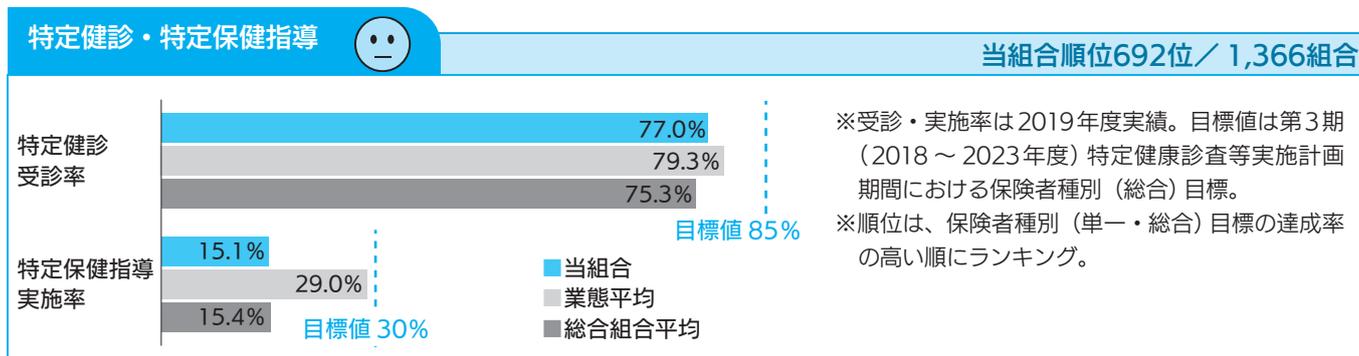
「健康保険組合の通信簿」である健康スコアリングレポート(2021年度版)が通知されました。当レポートは、厚生労働省が作成するもので、これによってそれぞれの健保組合が取り組むべき健康づくりの課題が明らかになります。

当組合では、この結果を事業主のみならずと共有し、組合員の健康づくり・疾病予防に活用してまいります。

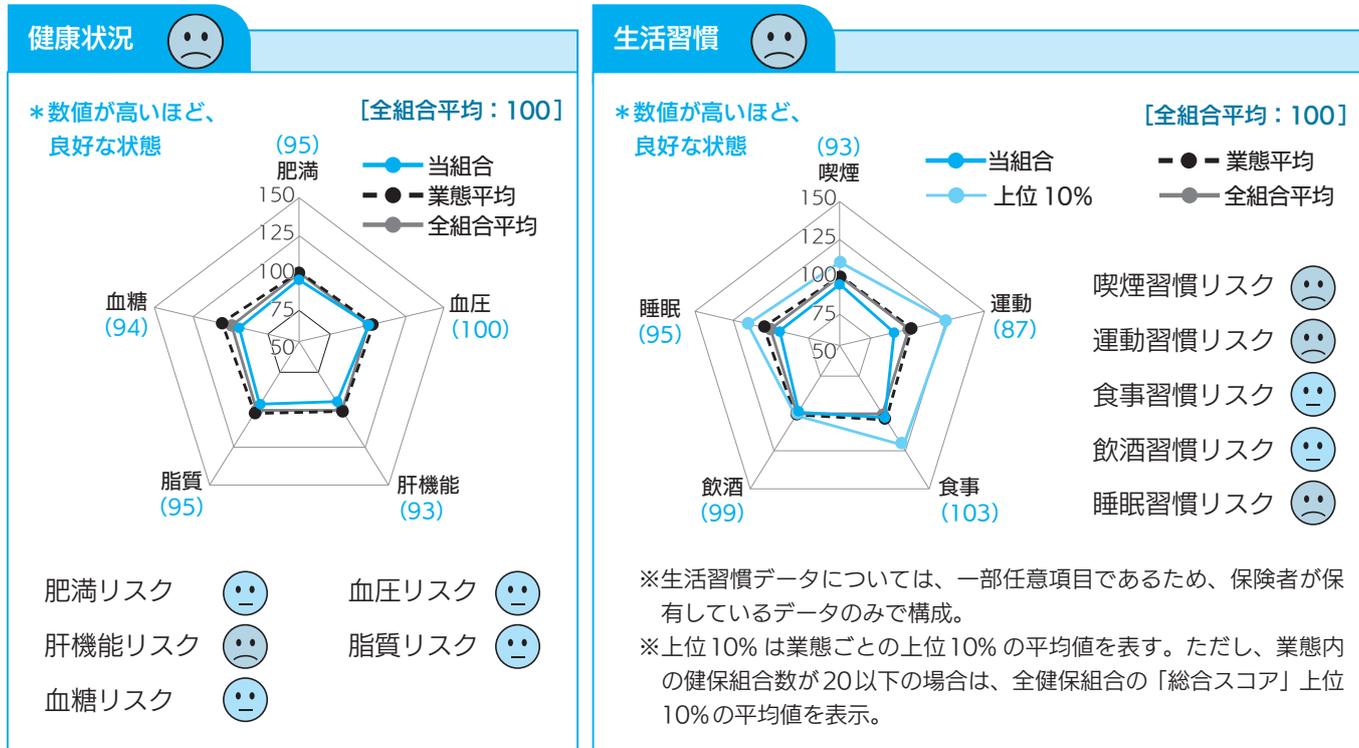
顔マークについて



■ 特定健診・特定保健指導の受診等状況



■ 当組合加入員の健康状況 生活習慣病リスク保有者の割合



特定健診は、40歳以上で当組合の契約機関受診者及び立替払い(契約機関外)請求者の人数です。
 生活習慣は、上記健診受診時の質問表の回答を集計したものです。
 日中の座位時間が2時間増えるごとに死亡リスクが15%高まるといわれています。テレワークでも無理をせず少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。

令和4年度疾病予防健診のご案内

当組合ではすべての被保険者及び被扶養者（35歳以上）のみなさまに健康診断を受診していただくために、年度内（令和4年4月1日～翌年3月31日）1回の補助を行います。詳細は16～17ページ、「申込書」・「契約機関一覧」は当組合ホームページをご覧ください。

変更点

1. 契約機関の申込書（35歳未満）は提出が不要になります

契約機関で35歳未満の被保険者が簡易健診[A1コース]・定期健診[A2コース]を実施する場合に限る。

健診当日は、健康保険証をご提示の上、受診してください。

また、従前の「健康診断申込書」を廃止し、「契約機関用健康診断申込書」「立替用（契約機関外）健康診断申込書」の2種類に変更になります。令和4年4月1日受診分から新様式の申込書で提出してください。

※契約機関（進興会 東プラ健診クリニック・同友会の巡回車を含む）には、従来どおり実施機関指定の申込書等を受診予定者全員分提出してください。

2. 巡回婦人健診の名称等が変わります

名称を「巡回婦人健診」から「家族婦人健診」とし、申込方法・受診者負担金支払方法等を変更します。

※詳細は、6月下旬頃に対象者（35歳以上の被扶養者女性）のご自宅にご案内文書をお送りします。

- 注意事項**
 - ・健診日に当組合の資格がない方は、補助はございません。申込時点で資格があっても、健診日に資格がない場合は受診できません。
 - ・健診種別（コース）を問わず年度内（4月から翌年3月）に1回のみ受診できます。年度内に2回以上受診することや異なる健診種別（コース）を複数受診することはできません。
 - ・東振協契約機関で受診したときは、受診者用の検査結果は原則として東振協から事業所に送付されます。（D1コース及び被扶養者・任意継続被保険者を除く）

当組合の特定健診・特定保健指導実施状況

実施率向上にご協力を！

40歳以上の方に実施している特定健診・特定保健指導は、毎年実施目標を設定しています。令和2年度は、いずれも目標値にも達しておらず、特に特定保健指導の実施率が低迷しています。

（表の数値は被保険者・被扶養者計）

特定健診（令和2年度の目標値82%）	2年度
対象者数	31,382名
受診者数	23,702名
受診率	75.5%

特定保健指導（令和2年度の目標値21%）		2年度
対象者数	積極的支援	3,000名
	動機付け支援	2,001名
	合計	5,001名
特定保健指導終了者数		942名
実施率		18.8%

※特定健診・特定保健指導の詳細は、当組合ホームページをご覧ください。

組合ホーム → 保健事業 → 特定健診・特定保健指導

本人(被保険者)の健診

[契約機関で実施するとき]

契約機関は、当組合ホームページの契約機関一覧にてご確認ください。

組合ホーム → 保健事業 → 健康診断(検査項目・契約機関)

◎健診種別と自己負担額

健診種別(コース)	対象者(年齢は年度末時点)	自己負担額	備考
簡易健診[東振協A1コース]	35歳未満	1,500円	血液・心電図・聴力(オージオ)検査は別料金
定期健診[東振協A2コース]		6,472円	
生活習慣病予防健診[東振協Bコース]	35歳以上	5,000円	10,000円 (進興会 東プラ健診クリニック) 20,000円 (東振協契約機関) 20,000円～(組合直接契約機関) *オプション検査の金額は、実施機関に直接お問合せください。
人間ドック[東振協D1コース]		10,000円	
		20,000円	
		20,000円～	

*簡易健診[東振協A1コース]は労働安全衛生法の定期健診(労衛則第44条)の検査項目を満たしていません。

◎申込方法

1. 進興会 東プラ健診クリニック(東プラ健保会館2階)

専用サイトの「実施要領」をご覧ください。予約センター(☎03-5833-3475)に直接お問合せください。(19ページ参照)

2. 同友会の巡回車

希望月の4か月前の1日までに「同友会巡回車専用予約申込書」を同友会に直接提出してください。

同友会から日程等の連絡がありましたら、「受診者名簿(データ)」を同友会に直接提出してください。

3. 上記以外の東振協契約機関・組合直接契約機関

① 契約機関一覧から選択し、直接電話(ネット予約は不可)にてご予約ください。その際に下記の内容を申し出てください。

- ・東日本プラスチック健康保険組合の組合員であること
- ・希望する健診種別(コース名) …東振協契約機関では東振協コース名(A1・A2・B・D1コース)
- ・オプション検査の有無(子宮・乳房検査は35歳以上の女性のみ)
*契約機関により一部の検査項目が実施できない場合がございます。

② 35歳以上は、健診日の14日前までに「契約機関用健康診断申込書」を保健事業課に提出してください。

*令和4年4月受診分から35歳未満は組合に提出不要になりましたが、実施機関には引き続き受診者全員の申込書を提出してください。

③ 健診当日は健康保険証を必ず提示してください。

[契約機関以外で実施するとき(立替払い)] ※家族(被扶養者)の取扱いも掲載しています。

健診費用を全額自己負担していただき、後日当組合に申請することで補助金を受けることができます。40歳以上の方で「特定健診」の検査項目を全て実施していない場合は、補助対象外となります。検査項目について、受診前に必ず実施機関にご確認ください。

「健康診断の検査項目」(18ページ参照)にない検査項目等を実施したときは、その検査費用等を除いた額で補助金額を決定します。(35歳未満の被保険者は、簡易健診の検査項目のみ対象です)

補助対象外の例：特殊健診、腫瘍マーカー(PSA等)、脳検査(頭部MRI等)、ヘリコバクター・ピロリ検査、ペプシノーゲン検査、各種CT検査、喀痰検査、全大腸内視鏡検査、子宮体がん検診、歯科検診、ストレスチェック、検査以外の費用(転記・文書料等)

◎健診種別と補助金額

健診種別	対象者(年齢は年度末時点)	補助金額(100円未満切り捨て)
簡易健診 定期健診	35歳未満の被保険者	総額から自己負担額1,500円を差し引いた額で1,000円を限度として支給。
生活習慣病 予防健診	35歳以上の 被保険者・被扶養者	総額から自己負担額5,000円を差し引いた額で7,500円を限度として支給。 ただし、節目年齢対象の被扶養者は12,500円を限度として支給。 *35歳以上の女性 子宮頸部細胞診(自己採取又は医師採取)実施の場合、上記金額に1,500円を限度として加算。乳房検査(超音波又はマンモグラフィ)実施の場合、上記金額に4,000円を限度として加算。
人間ドック	35歳以上の被保険者・被扶養者 (配偶者のみ)	総額から自己負担額20,000円を差し引いた額で20,000円を限度として支給。

◎申請方法

1. 実施機関・健診日等が決定次第、「立替用(契約機関外)健康診断申込書」を保健事業課に提出してください。

2. 組合から必要書類を送付します。

3. 受診後に上記2の書類に「健診結果報告書(コピー)」「領収書(原本)」等を添付し、保健事業課に提出してください。

*2名以上やオプション検査が含まれている領収書は、受診者・検査項目ごとの金額の確認のため、検査料金・内容の内訳がわかるもの(明細書・見積書・請求書の写しなど)を必ず添付してください。

*原則として毎月10日締め、当月末に事業主又は事業主代理人に補助金をお支払いします。書類に不備等がある場合は、翌月末以降の支払いになります。

*請求最終締切日は令和5年4月10日です。40歳以上の方は特定保健指導を行いますので、提出書類が揃いましたらすみやかにご請求ください。

家族（被扶養者）の健診

[契約機関で実施するとき]

◎健診種別と自己負担額

下記の健診種別（コース）から1つ選択してください。

健診種別（コース）	対象者（年齢は年度末時点）	自己負担額	備考
生活習慣病予防健診 [東振協Bコース]	35歳以上	5,000円	
	節目年齢（40・45・50・55・60・65・70歳）	無料	
家族婦人健診 [東振協C3コース]	35歳以上の女性	5,000円	会場集合型・期間限定（秋季） 受診後にギフト券を進呈（金額は年齢により異なる）
人間ドック [東振協D1コース]	35歳以上の配偶者 *配偶者とは、被保険者からみた続柄が「夫」「妻」の方。	10,000円（進興会 東プラ健診クリニック） 20,000円（東振協契約機関） 20,000円～（組合直接契約機関） *オプション検査の金額は、実施機関に直接お問合せください。	
特定健診 [東振協Eコース]	40歳以上	1,000円	

*35歳未満の被扶養者はお住まいの住民健診等を受診してください。

▼令和4年度節目年齢の被扶養者（健診日：令和4年4月1日から翌年3月31日まで）

40歳	昭和57年4月1日～昭和58年3月31日生まれの方	45歳	昭和52年4月1日～昭和53年3月31日生まれの方
50歳	昭和47年4月1日～昭和48年3月31日生まれの方	55歳	昭和42年4月1日～昭和43年3月31日生まれの方
60歳	昭和37年4月1日～昭和38年3月31日生まれの方	65歳	昭和32年4月1日～昭和33年3月31日生まれの方
70歳	昭和27年4月1日～昭和28年3月31日生まれの方		

◎申込方法

1. 家族婦人健診 [東振協C3コース]

全国約740会場の公的施設等に検診車を配置して実施します。実施会場一覧・申込書等は6月下旬頃に対象者（女性）のご自宅に直接お送りします。

2. 進興会 東プラ健診クリニック（東プラ健保会館2階）

専用サイトの「実施要領」をご覧ください。予約センター（☎03-5833-3475）に直接お問合せください。（19ページ参照）

3. 生活習慣病予防健診 [東振協Bコース]・人間ドック [東振協D1コース]・特定健診 [東振協Eコース]

契約機関は、当組合ホームページの契約機関一覧にてご確認ください。

組合ホーム → 保健事業 → 健康診断（検査項目・契約機関）

①契約機関一覧から選択し、直接電話（ネット予約は不可）にてご予約ください。その際に下記の内容を申し出てください。

- ・東日本プラスチック健康保険組合の組合員であること
- ・希望する健診種別（コース名）…東振協契約機関では、東振協コース名（B・D1・Eコース）
- ・オプション検査項目の有無（子宮・乳房検査は東振協Eコース以外の女性のみ）
*契約機関により一部の検査項目（子宮・乳房検査等）を実施できない場合がございます。

②健診日の14日前までに「被扶養者専用健康診断申込書」を保健事業課に提出してください。

*特定健診 [東振協Eコース] を希望された方は、申込書受付後に「東振協専用健診受診カード」を交付しますので、受診者記入欄の必要事項を記入して、健診日に東振協契約機関へ提出してください。

③健診当日は健康保険証を必ず提示してください。

[契約機関以外で実施するとき]

◎市区町村主催の特定健診（健保連集合契約）

当組合が交付する「特定健康診査受診券」が必要となります。（申請が必要）

①希望健診機関に直接ご予約ください。その際に「受診券」（健保連集合契約）で受診することを申し出てください。

②健診日の14日前までに「特定健康診査受診券申請書」を保健事業課に提出してください。

*自己負担金は「健診費用の総額」から「当組合が補助する金額（5,000円）」を差し引いた額となります。健診費用の総額は健診機関ごとに異なりますので、お支払いいただく額も一律ではございません。

◎市区町村主催の特定健診以外（立替払い）

本人（被保険者）の「契約機関以外で実施するとき」に掲載しています。

補助金は、事業主又は事業主代理人経由で被保険者にお支払いします。立替払いの健康診断申込書は、必ず事業所経由で提出してください。

健康診断の検査項目・自己負担額

対象者 年齢は年度末時点		35歳未満		35歳以上			40歳以上
		被保険者		被保険者・ 被扶養者	被扶養者 (女性)	被保険者・ 被扶養者 (配偶者のみ)	被扶養者
健診種別		簡易健診	定期健診	生活習慣病 予防健診	家族 婦人健診	人間ドック	特定健診
東振協コース名		A1コース	A2コース	Bコース	C3コース	D1コース	Eコース
問診	診察(聴打診)	○	○	○	○	(○)	○
身体計測	身長、体重、BMI指数、標準体重	○	○	○	○	○	○
	腹囲		○	○	○	○	○
	体脂肪率					○	
視力	両眼	○	○	○	○	○	
血压	最高/最低	○	○	○	○	○	○
	心拍数					○	
聴力	左右オージオ		○	○		○	
	左右音叉等	○					
糖代謝	尿糖(定性)	○	○	○	○	○	○
	空腹時血糖、HbA1c		○	○	○	○	○
腎尿路系	尿蛋白(定性)	○	○	○	○	○	○
	尿潜血反応			○	○	○	
	尿比重、尿沈渣					○	
	クレアチニン、eGFR			○	○	○	
脂質代謝	総コレステロール			○	○	○	
	HDLコレステロール、 LDLコレステロール、中性脂肪		○	○	○	○	○
肝機能	AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP		○	○	○	○	○
	ALP			○	○	○	
	総蛋白、アルブミン、A/G比 LDH、総ビリルビン					○	
尿酸	尿酸			○	○	○	
血球検査	赤血球数、ヘモグロビン		○	○	○	○	
	ヘマトクリット			○	○	○	
	MCV、MCH、MCHC、白血球数、血小板数			○	○	○	
	血清鉄					○	
血液型検査	ABO式、Rh式(初回のみ)					○	
血清検査	CRP					○	
肝炎ウイルス	HBs抗原					○	
	HCV抗体					▲	
呼吸器系	胸部X線	○	○	○	○	○(直接)	
肺機能検査	スパイロメーター					○	
	上部消化管X線			○	○	○(直接)	
	上部消化管内視鏡(X線から変更)					▲	
消化器系	便潜血反応(免疫2回法)			○	○	○	
	心電図		○	○	○	○	
眼底	両眼					○	
眼圧	両眼					○	
腹部超音波	腹部超音波					○	
子宮検査(女性)	頸部細胞診(医師採取又は自己採取)			△	○	▲	
乳房検査(女性)	超音波又はマンモグラフィ			△	○	▲	
自己負担額	東振協 契約機関				5,000円	20,000円	
	東プラ健診クリニック(東プラ健保会館2階)	1,500円	6,472円	5,000円		10,000円	1,000円
	組合直接契約機関					20,000円~	

○…標準検査項目 △…オプション検査項目(希望者のみ、追加料金無し) ▲…オプション検査項目(希望者のみ、追加料金あり)

* 簡易健診[東振協A1コース]は労働安全衛生法の定期健診(労働則第44条)の検査項目を満たしておりません。

* 節目年齢対象被扶養者は生活習慣病予防健診[東振協Bコース]が無料です。

* 人間ドック[東振協D1コース]の自己負担額は契約機関及びオプション検査項目の有無によって異なります。

* 契約機関により検査項目が異なる場合や実施できない検査項目(子宮・乳房検査等)がございます。

★人間ドックの検査項目は、明確な定義がないため、実施機関により検査項目が異なります。

当組合の契約機関では、原則として「ドック学会推奨項目(注)の基本検査項目」の実施体制があることを契約の条件としています。

(注) 日本人間ドック学会・日本病院会・健康保険組合連合会合意の推奨項目で特定健診を含む。

健保会館にみなさまのための健診機関があります

進興会 東プラ健診クリニック

東プラ健保会館2階の「進興会 東プラ健診クリニック」では、簡易健診・定期健診・生活習慣病予防健診・人間ドックなどの各種健診を実施しています。

みなさまに気持ちよく健診をお受けいただき、病気の早期発見はもとより、生活習慣病を予防し、健やかに過ごしていただくための手助けをさせていただきます。

令和4年度より、4月・5月・1月を除く第1土曜日(人間ドック・生活習慣病予防健診のみ)の営業を追加します。レディースデーもございますので、ぜひご利用ください。

レディースデーは毎週火曜日と指定の金曜日・土曜日です。

※子宮頸部細胞診(医師採取)はレディースデーのみ実施しております。ただし金曜日と土曜日は午前のみとなりますので、定期・簡易健診を受診される方はご注意ください。

各種健康診断のご予約・お問合せは

東プラ健診クリニック予約センターまでお願いします。

(先行予約期間がございます。詳細は東プラ健診クリニックサイト「実施要領」をご覧ください。)

<https://www.shinkokai.jp/topra-kenshin/>



☎ **03-5833-3475** 月～金曜日 9:00～16:30 (休診日除く)

〒111-0052 東京都台東区柳橋1-1-4 東プラ健保会館2階 進興会 東プラ健診クリニック

健診日当日も特定保健指導を行っています

健康診断結果に基づき、対象となった方に専門スタッフが面談を行います。今後の健康に役立つ生活プランなどについてアドバイスを行い、取り組みやすい目標を設定し、生活習慣の改善を図ります。特定保健指導を受けて、今のあなたにあった方法を見つけてみませんか？

↓↓↓↓↓ 次のような方が対象です ↓↓↓↓↓

内臓脂肪型肥満

腹囲 男性：85cm以上
女性：90cm以上

腹囲 男性：85cm未満かつBMI25以上
女性：90cm未満かつBMI25以上

+

高血糖

空腹時血糖値 100mg/dL以上
または
HbA1c 5.6%以上

高血圧

収縮期血圧 130mmHg以上
または
拡張期血圧 85mmHg以上

脂質異常

中性脂肪 150mg/dL以上
または
HDLコレステロール値 40mg/dL未満

喫煙歴 血糖・血圧・脂質いずれかにリスクが1つ以上ある場合にカウント

- +● 2項目以上が該当 = **積極的支援** 管理栄養士のサポートのもと、生活習慣改善を实践・半年後に確認
- +● 1項目が該当 = **動機付け支援** ご自身のペースで生活習慣改善を实践・半年後に確認

健康増進事業

ファミリーハイキング

●「ウォーキング」東京ディズニーランド®・東京ディズニーシー®

今年度からコーポレートプログラム利用券を希望者に配布します。(応募多数のときは抽選)

パークチケット購入時に利用券分(補助金額分)1,000円が割引になって購入することができます。

- ・コーポレートプログラム利用券は、一般個人向けチケット購入時に利用できます。
- ・パークチケット1枚につき、利用券1枚を利用することができます。
- ・詳細は23ページをご覧ください。

●「梨狩り」「芋掘り」

詳細は、6月中旬頃に組合ホームページ「新着情報」でご案内します。なお、新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止となる場合がありますのでご了承ください。

	開催場所	日時	募集定員
梨狩り	「治園」 (千葉県松戸市)	令和4年9月3日(土)	300名
芋掘り	「荒幡農園」 (埼玉県川越市)	令和4年10月22日(土)	400名

スポーツクラブ

- 契約店舗を都度利用できます。
- 1回の利用につき500円を当組合が補助します。(月4回まで、5回目以降は全額自己負担)

セントラルスポーツ

全国のセントラルスポーツ直営・提携店舗がご利用いただけます。利用方法・対象店舗等の詳細は、下記サイトをご覧ください。



<https://business.central.co.jp/corporate/usage/>

令和3年4月から利用方法が変わりました。

当組合専用ページ(右記QRコード)から利用者登録が必要です。



※全ての方の新規登録が必要です。また、従来のコーポレートメンバーズカードは利用できません。

セントラルスポーツクラブのお問合せ

セントラルスポーツ 健康サポート部

※電話対応休止中、上記サイトのお問合せフォームをご利用ください。

スポーツクラブ ルネサンス

全国のルネサンス直営店舗がご利用いただけます。利用方法・対象店舗等の詳細は、下記の当組合専用サイトをご覧ください。



<https://hpmgt.s-re.jp/840011112325>

※「スクールコーポレート会員」「オンライン会員」「Monthlyコーポレート会員」及び提携施設もご利用できますが、組合補助対象外です。

スポーツクラブ ルネサンスのお問合せ

ルネサンス 健康経営推進部 ☎03-5600-5399

受付時間●10:00～17:30(土・日・祝日を除く)

お問合せの際は「東日本プラスチック健康保険組合」の組合員であることをお知らせ願います。

インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの予防のため、10月から翌年1月までにインフルエンザ予防接種をされた方を対象に、接種費用の一部を補助いたします。(1人1回、1回分接種料金から最大1,500円まで)

- 実施方法：A. 東振協契約機関(全国約3,500か所)
B. 上記以外(立替払い)

詳細については、機関紙秋号に掲載いたします。

直営保養所

湯之谷
芋川温泉

湯之谷 けんぽセンター

箱根
強羅温泉

東プラ箱根

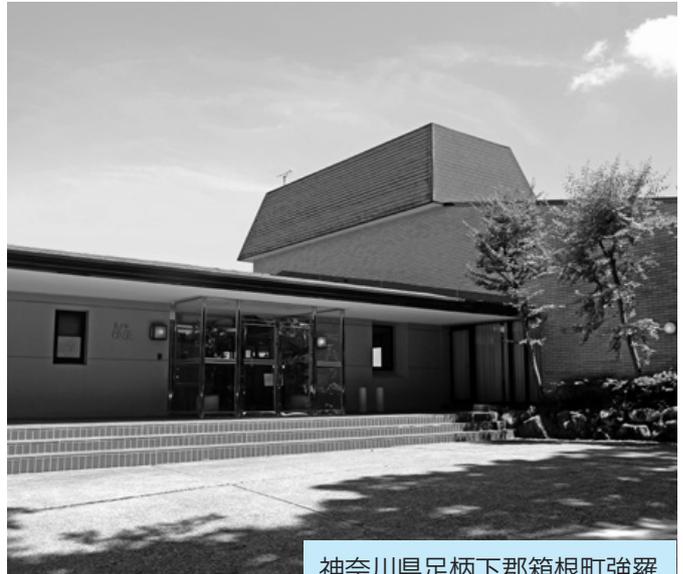


新潟県魚沼市湯之谷芋川912

☎ 025-792-6688

<http://www.japan-hotel.net/yunotani/>

* 浦佐駅東口・小出駅前・小出IC。バス停から無料送迎バスがあります。(予約制)



神奈川県足柄下郡箱根町強羅
字強羅1300-137

☎ 0460-87-6695

* 駐車台数に限りがあります。



■利用料金 1泊2食付・入湯税別

	組合員				一般	
	日曜～金曜 (繁忙期・祝前日は除く)		左記を除く期間			
	大人	小人	大人	小人	大人	小人
東プラ箱根	4,000円	3,000円	5,000円	4,000円	7,000円	6,000円
湯之谷けんぽセンター	5,000円				7,000円	

* 組合員とは当組合の被保険者・被扶養者(当組合の健康保険証をお持ちのご家族のみ)です。

* 小人料金は3歳以上～就学前です。

* 3歳未満の方の利用は無料ですが、寝具・食事を用意する場合は上記料金がかかります。

* 12月31日～1月3日泊は特別料金となります。

* ご紹介等による一般の方(当組合の組合員でない方)のみのご利用はできません。ただし、東プラ箱根については組合員でない被保険者の父母・祖父母(配偶者の父母・祖父母を含む)及び配偶者・子・孫は一般料金で利用することができます。

* 繁忙期とはゴールデンウィーク(4月28日～5月7日泊)、8月1日～31日泊、12月29日～1月3日泊です。

利用方法

- ①電話・当組合窓口にて予約を承ります。
保健事業課
 ☎03-3862-1054・直通
 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
 9時～17時
- ②予約が取れましたら、「保養所利用申込書」を保健事業課までご提出ください。
 *申込書は当組合ホームページよりダウンロードできます。
- ③申込書受付後に「利用案内書」を送付しますので、チェックイン時に現地フロントへご提出ください。
- ④利用料金、入湯税等はチェックアウト時に現地フロントでご精算ください。
 *各種カード・電子マネーは利用できません。



予約開始日

ご利用希望月の2か月前の1日(休業日の場合は翌業務日)午前10時から、電話にて予約受付を開始します。

先行予約について

下記の特定期間については先行予約の対象となります。

- 夏季(8月1日～20日泊)**
4月中旬にホームページ等でご案内します。
- 年末年始(12月31日～1月3日泊)**
8月中旬にホームページ等でご案内します。

予約の変更・取り消しについて

ご利用の変更・取り消しについては、利用日の3日前17時までにご連絡ください。それ以降の変更・取り消しはキャンセル料(利用料の全額)が発生しますのでご注意ください。

*当組合の業務時間外の予約の変更・取り消しのご連絡は、各保養所までお願いします。

共同利用保養所

他の組合から特別に利用させていただく保養所です。

詳細は当組合ホームページ(トップページ → 保健事業 → 共同利用保養所)をご覧ください。



関東百貨店 健康保険組合保養所

とよさか



静岡県熱海市熱海1891-52
☎ 0557-67-1158

きぬがわ



栃木県日光市藤原19-91
☎ 0288-76-1050

東京実業 健康保険組合保養所

サンライズ熱海



静岡県熱海市咲見町6-25
☎ 0557-83-1131

東京電子機械工業 健康保険組合保養所

上総一宮海浜保養所



千葉県長生郡一宮町一宮10163
☎ 0475-42-6010

注意

- * 保養所保有組合により、申込方法、予約開始日、利用料金、キャンセル料等が異なります。
- * 郵送、電話・窓口予約はできません。当組合の補助・特別料金の設定は上記4施設のみです。



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

コーポレートプログラム利用券について

東京ディズニーランド®/東京ディズニーシー®のパークチケットの購入時にご利用いただける利用券です。



利用方法の詳細はこちらでご確認ください



対象者 被保険者・被扶養者(4歳以上)の1人につき1枚

配布枚数 2,000枚(応募多数のときは抽選)

補助金額 1枚につき1,000円

利用期間 2022年7月1日から12月31日まで

申込方法 2022年5月1日から31日までに健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」から申込んでください

※当選者は、利用券発送をもって代えさせていただきます。(6月中に当組合から発送予定)

お電話でのお問い合わせ先はこちら▶▶▶

東京ディズニーリゾート・インフォメーションセンター
0570-00-8632 (10:00~15:00(年中無休))

※ 2022年 3月現在の情報です。

※写真・イラストはイメージです。

「MY HEALTH WEB」は利用初回にユーザー登録が必要です

医療費のお知らせ(医療費通知)もご覧いただけますので、この機会にご登録ください。

- 被保険者のみ登録・申込できます。被扶養者分は被保険者と一緒に申込んでください。(3歳以下は入園無料のため、申込不要)

- 利用日に当組合の資格がない方は、利用できません。
- 有償・無償を問わず、利用券を第三者へ譲渡(インターネットオークション等を含む)することはできません。これに違反した場合、利用券は無効となります。

●スマホでの登録方法●

- 1 アプリストアから専用アプリ(無料)をダウンロード



- 2 アプリを起動し、保険者番号「06135727」を入力して送信
- 3 「MY HEALTH WEB」のログイン画面にて、ID・パスワードを入力

●パソコンでの登録方法●

- 1 当組合ホームページへアクセスし、『マイヘルスウェブ』バナーをクリック



- 2 ログイン画面の「初回登録の方はこちら」にて、保険証の記号・番号や名前、メールアドレスなどを入力し、送信
- 3 2で入力したメールアドレス宛に届く「本登録手続き」へアクセスし、パスワードを本登録

「MY HEALTH WEB」の登録・操作のお問合せはヘルプデスク ☎ 03-5213-4467 平日9:00~17:00

あなたの残高はどれくらい？

「筋肉貯金」チェックテスト

1日5分の



監修 ■ 近畿大学生物理工学部准教授 谷本 道哉

※どの動きも無理をせず、痛みを感じるようなときは中断しましょう。

標準テスト

① 高さ40cm程度のいすに座って、腕を胸の前でクロスし、片脚を少し上げる。



② しっかりと前傾姿勢になり、そのまま片脚で立ち上がる。



③ 3秒間キープできるかをチェック。反対の脚でも同様にチェックする。



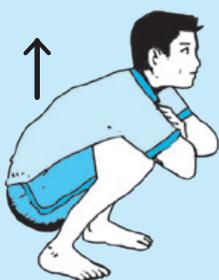
片脚しかできなかった、あるいは両脚ともできなかった



両脚ともできた

レベルダウンテスト

完全に床にしゃがみ込み、腕を胸の前でクロス。前傾して、つま先側に体重を寄せ、反動をつけずに両脚で立ち上がる。

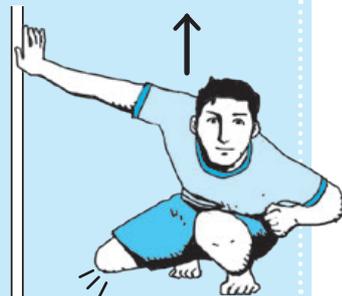


できない

できた

レベルアップテスト

しゃがんで壁に軽く手を添え、壁側の脚を浮かせる。前傾して壁と反対側の脚のつま先側に体重を寄せ、そのまますく立ち上がる。



できない

できた

残高わずか
要介護リスク高レベル

将来、自立した生活が送れなくなる危険が！ できることから筋肉貯金を始めましょう。

残高に不安あり

立ったり歩いたりする機能に低下が見られます。今すぐ筋肉貯金を始めましょう。

貯金はそこそこ

生活に支障はありませんが、筋肉貯金は十分ではないので、増やしておきましょう。

筋肉長者
20代男性標準レベル

筋肉貯金がしっかりある状態。とはいえ油断せず、筋トレで残高をキープしましょう。

※チェックテストは日本整形外科学会「ロコモ度テスト」を参考に監修者作成。

自分の筋肉量、気にしていますか？

筋肉量は、30歳前後をピークに減少し始め、50～60代になると急激に減ってしまいます。加齢による筋肉量の低下を放っておくと、立ったり歩いたりする動作に支障が出て、やがて要介護状態になってしまうこ

とも…。そうならないためには、若いうちから「筋肉貯金」を増やしておく必要があります。

まずは上のチェックテストで、いまの自分の筋肉貯金レベルを判定し、1日5分でよいので、スクワットなどの基本の筋トレを適切な方法で行いましょう。

ご家族（被扶養者）が就職されたときなどは 健保組合に届出をお忘れなく！

健康保険では、被保険者だけでなく被扶養者として認められているご家族のみならずにもさまざまな給付を行っています。しかし、被扶養者となっているご家族が下記のようなケースに当てはまるときは、被扶養者ではなくなります。ご家族が被扶養者の資格にあて

はまらなくなったら、「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日以内に当組合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。

たとえば次の場合、被扶養者の資格からはずれます

就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- 短時間で働く被扶養者が、パート先で被保険者になった。
 - ・ 雇用期間が1年以上見込まれる
 - ・ 1週間の所定労働時間が20時間以上
 - ・ 月の所定内賃金が88,000円以上
 - ・ 勤め先の従業員数が501人以上（労使合意により500人以下でも可。また、令和4年10月からは「従業員数が101人以上」の場合に変更されます）



収入額が変わった

- 被扶養者の年収が130万円※以上見込まれることになった、又は被保険者の収入の1/2以上になった。
 - ※60歳以上又は障害がある場合は年収180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。
- 共働き夫婦が子どもを共同で扶養する場合、被扶養者を扶養する被保険者の収入が配偶者より少なくなった（原則として年間収入が多いほうの被扶養者になる）。



仕送りをやめた・少なくした

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたときや仕送り額が被扶養者の収入を下回った。



失業給付金を受給した

- 被扶養者が基本手当日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

75歳になった

- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
 - ※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

別居した

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。
 - ※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

ご注意ください！

被扶養者でなくなった日から保険証は使用できません

被扶養者の資格がなくなると、当組合の保険証を使用することはできません。もし、誤って使用した場合には、当組合へ医療費を返還していただくこととなりますのでご注意ください。

「被扶養者資格確認調書」の提出にご協力ありがとうございました

今後も、被扶養者資格の適正化のため、毎年、資格確認を実施しますので、引き続きご協力をお願いします。

[東振協主催] 東京総合健保テニスフェスタ2022

東振協硬式テニス大会は、「より多くの方が、楽しみながら参加でき、健康づくりの契機としていただけるイベント」として「テニスフェスタ」に開催形式が変わりました。

テニス初心者の方や経験者の方、また親子も気軽に参加できる内容となっておりますので、みなさまの健康保持・増進のためぜひご参加ください。

日時：5月22日(日)・29日(日)

※雨天中止(中止の場合は順延なし)

午前の部… 9:00～12:00

午後の部…13:00～16:00

内容：① プロによるテニスクリニック

② みんなでテニス練習会+プロに挑戦!

③ 親子でテニスレッスン

会場：大宮けんぼグラウンド(埼玉県さいたま市西区二ツ宮113-1)

参加資格：会員組合(当組合)の被保険者

※「親子でテニスレッスン」は被保険者とその被扶養者(小学生)

参加費：1名(1組)1,000円(傷害保険料含む)

※親子でテニスレッスンは1組につき1,000円

申込方法：東振協サイトからWeb申込

※申込数が定員を超えた場合、抽選

申込期間：3月18日(金)9:00～4月20日(水)23:59

当落通知：4月27日(水)申込時に登録したメールアドレス宛に当落通知を送信

●開催に関する詳細情報(要綱等)は東振協ホームページからご確認ください。

<https://www.toshinkyō.or.jp/event/index.html#2>



ダイヤルインをご利用ください

業務時間は平日9時～17時です(土曜・日曜・祝日・年末年始は休業)。業務時間外は自動音声による業務終了のご案内をさせていただきます。

なお、新型コロナウイルスの感染拡大状況により、業務時間が変更となる場合がありますのでご了承ください。

■ 総務課…文書受付、健保会館利用等	☎ 03-3862-1052
■ 会計課…保険料納入、給付金支払等	☎ 03-3862-1053
■ 保健事業課…健康診断、予防接種、保養所等	☎ 03-3862-1054
■ 業務課 適用係…資格・報酬関係、任意継続加入受付等	☎ 03-3862-1055
■ 業務課 給付係…給付金受付、限度額適用認定証交付等	☎ 03-3862-1056
■ 業務管理課…交通事故、医療費通知等	☎ 03-3862-1050

公告

【編入事業所】

名称	所在地	年月日
株式会社KBホールディングス	東京都 台東区	令和3年7月21日
株式会社ワーズウィズ	東京都 目黒区	令和3年10月1日
ウイメンズヘルス・ジャパン株式会社	東京都 台東区	令和3年12月1日
株式会社スター・レジソ	東京都 目黒区	令和3年12月1日
株式会社河村樹脂	神奈川県 横浜市	令和3年12月1日
東和プラスチック株式会社	神奈川県 横浜市	令和3年12月1日

【名称変更事業所】

新名称	旧名称	所在地	年月日
SBカワスミ株式会社	川澄化学工業株式会社	神奈川県 川崎市	令和3年10月1日
クリアナイト株式会社	株式会社ウェーブロックインテリア	東京都 品川区	令和4年1月1日

【所在地変更事業所】

名称・所在地		旧所在地	年月日
本多産業株式会社	東京都 江戸川区	東京都 台東区	令和3年6月20日
キョーラクプラテック株式会社	茨城県 土浦市	東京都 墨田区	令和3年7月15日
株式会社ウェーブロックインテリア	東京都 品川区	東京都 中央区	令和3年7月20日
SBカワスミ株式会社	神奈川県 川崎市	東京都 港区	令和3年10月1日
株式会社ダイフレックス	東京都 港区	東京都 新宿区	令和3年10月4日
株式会社DCS	東京都 港区	東京都 新宿区	令和3年10月4日

○任意継続被保険者の標準報酬月額の上限

健康保険法第47条第2号に規定する標準報酬月額は340,000円で、令和4年4月1日から適用します。

組合の現況 (令和4年1月末)



事業所数

532件



被保険者数

合計 40,287名

男 28,108名

女 12,179名



被扶養者数

29,676名

(扶養率) (0.7366)



平均標準報酬月額

平均 345,592円

男 388,898円

女 245,645円



東プラ健保共済会



東プラ健保共済会では、被保険者とご家族のみなさまのお役に立てるよう、福利厚生の一環として、がん保険・医療保険や家庭用常備薬等の斡旋を行っています。ぜひご利用ください。

がん保険・医療保険

共済会では、被保険者とご家族のみなさまの福利厚生の一環として、おひとりでもご加入いただける、アフラックの保険を集団割引の保険料率で取扱しております。



● 集団割引の適用条件

被保険者本人が保険契約者となることで、本人及び2親等以内のご家族（両親・配偶者・子・兄妹・孫）も、集団割引の保険料が適用されます。
*扶養の有無は問わず、ご家族のみでもご加入いただけます。

● アフラックの保険にご加入済みの方

アフラックの「がん保険」「医療保険」に個別取扱の保険料率（月払）でご加入済みの方は、保障内容はそのまま、共済会の集団割引に変更できます。

ご案内保険商品



心配ながんに
手厚く備える
「がん保険」



一般的な病気や
けがに備える
「医療保険」

アフラックの保険に関するお問合せ先

募集代理店 インケア株式会社

☎0120-86-7711

平日9:00 ~ 17:00 (携帯電話可)

家庭用常備薬等の斡旋

共済会では、市販の薬をお求めやすい価格で斡旋しています。ぜひご家庭の健康管理にお役立てください。



● 斡旋時期

1月（花粉症対策商品）

- 花粉マスク、目薬、鼻炎薬等
- 感冒薬

3月・9月（常備薬等）

- かぜ薬、胃薬、外傷薬、栄養剤等

● 価格

団体向けの特納品（市価相当額の最大80%引き）の商品もあり、お求めやすい価格です。

● 申込方法

1月の斡旋につきましては、各事業所にご案内します。3月・9月の斡旋につきましては、機関紙に同封いたします。

★セルフメディケーション税制対象品も掲載しています。
セルフメディケーション税制（特定の医薬品購入額の所得控除制度）は、医療費控除の特例として、健康の維持増進及び疾病の予防への取組として一定の取組を行う個人が、スイッチ OTC 医薬品（要指導医薬品及び一般用医薬品のうち、医療用から転用された医薬品）を購入した際に、その購入費用について所得控除を受けることができるものです。

セルフメディケーション
税 控除 対象

▲セルフメディケーション税制マーク

★今後取り扱ってほしい商品などございましたら、東プラ健保共済会（☎ 03-3862-1052 総務課内）までお申し出ください。