

都医業 健保だより

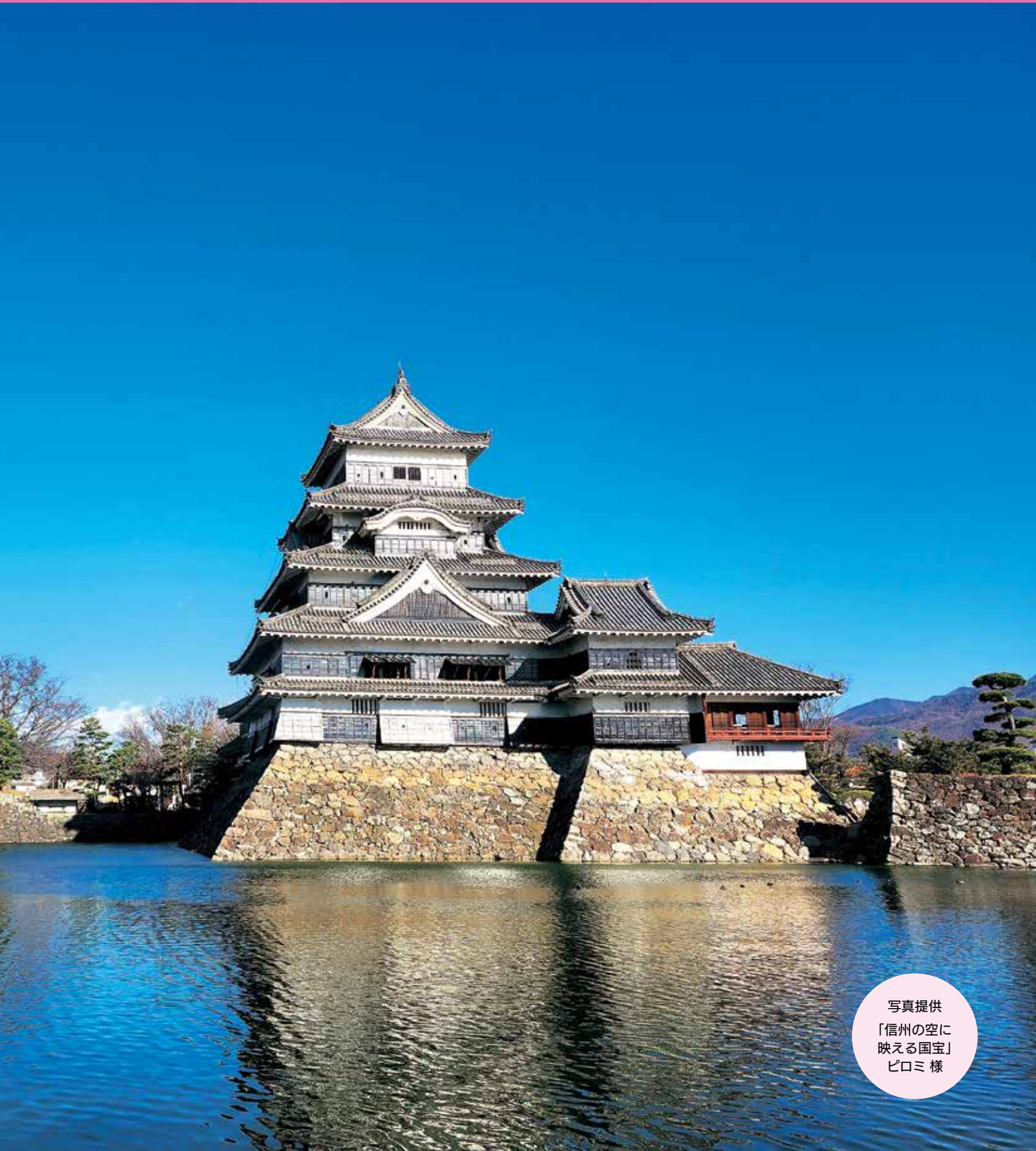
no.753 春
2026

CONTENTS

- 令和8年度予算と事業計画が決まりました…………… P2
- ウォーキングキャンペーンGreen開催!…………… P8
- 「健康スコアリングレポート」…………… P10
- 接骨院・整骨院の正しいかかり方…………… P12
- 東京ワンデー・ウォーク☆マクセル アクアパーク品川… P16
- ラクちゃんレシピ☆栄養バランスを整えて脱メタボ… P20

別冊 | 令和8年度 保健事業のご案内

ぜひご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族の皆様でご覧になってください。



写真提供
「信州の空に
映える国宝」
ピロミ様

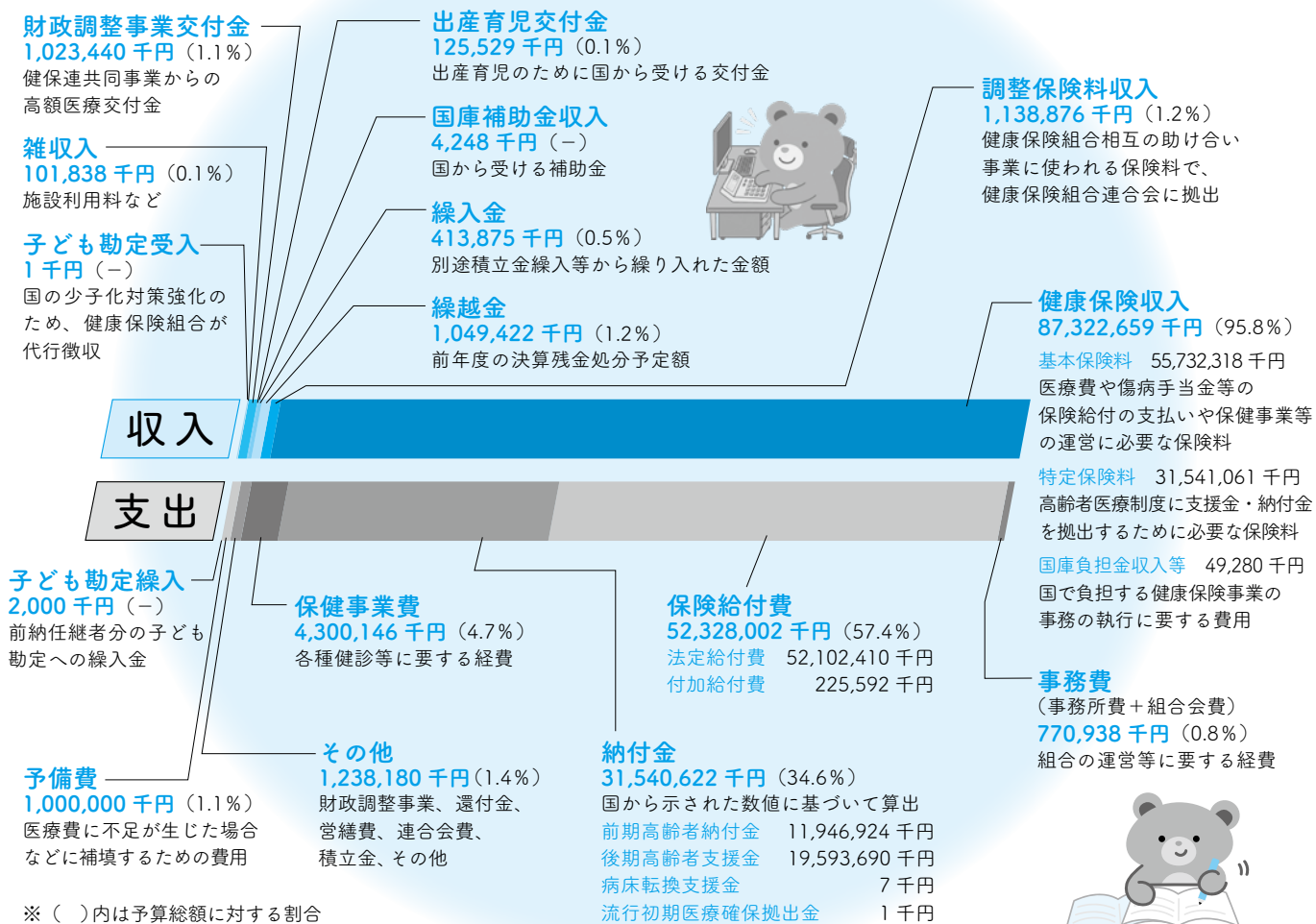
令和8年度予算と事業計画が決まりました

令和8年2月18日の第180回組合会において、令和8年度の収入支出予算が可決承認されましたので、概要をお知らせいたします。

令和8年度も、疾病の早期発見・治療、健康増進を目的とした保健事業・健康診断および特定保健指導に重点をおき、予算編成を行いました。費用別金額および割合は以下のとおりです。なお、予算は厚生労働省から示された予算編成基準に基づいて編成しております。

予算総額

91,179,888 千円 【被保険者1人当たり 527,051 円】



一般 勘 定

令和8年度予算総額は911億7,988万8千円（被保険者1人当たり予算額は52万7,051円）となりました。

収入面では、当組合が支払う医療費および傷病手当金等の保険給付費や保健事業費等の事業運営のために必要な基本保険料は557億3,231万8千円、高齢者医療制度に拠出するために必要な特定保険料（すべて国に納付）は315億4,106万1千円となり、国庫負担金収入等を合わせた健康保険収入は被保険者1人当たり50万4,755円となりました。

一方、支出面では、保険給付費に523億2,800万2千円（所要財源率1000分の58.88）、保健事業費に43億14万6千円（所要財源率1000分の4.84）、組合財政を大きく圧迫する要因である前期高齢者納付金（65～74歳）や後期高齢者支援金（75歳以上）等の国に納付する納付金に315億4,062万2千円（所要財源率1000分の35.49）を見込んでいます。令和8年度予算は、前年度からの繰越金10億4,942万2千円と別途積立金繰入3億7,156万3千円を収入に繰り入れて予算を計上しました。

当組合としましては、今後も医療費適正化等に努め、健康促進をめざして事業運営を行ってまいります。被保険者ならびに被扶養者の皆様におかれましても、各種健康診断等の保健事業を積極にご活用いただき、健康増進を心がけ、健全財政維持にご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和8年度収入支出予算概要表【一般勘定】

収 入			支 出		
科 目	予算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)	科 目	予算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)
健康保険収入	87,322,659	504,755	事務費	770,938	4,456
基本保険料	(55,732,318)	(322,152)	保険給付費	52,328,002	302,474
特定保険料	(31,541,061)	(182,318)	法定給付費	(52,102,410)	(301,170)
国庫負担金収入等	(49,280)	(285)	付加給付費	(225,592)	(1,304)
調整保険料収入	1,138,876	6,583	納付金	31,540,622	182,316
繰越金	1,049,422	6,066	前期高齢者納付金	(11,946,924)	(69,058)
繰入金	413,875	2,392	後期高齢者支援金	(19,593,690)	(113,258)
国庫補助金収入	4,248	24	病床転換支援金	(7)	(-)
出産育児交付金	125,529	726	流行初期医療確保拠出金	(1)	(-)
財政調整事業交付金	1,023,440	5,916	保健事業費	4,300,146	24,856
雑収入	101,838	589	その他	1,238,180	7,157
子ども勘定受入	1	—	予備費	1,000,000	5,780
合 計	91,179,888	527,051	子ども勘定繰入	2,000	12
			合 計	91,179,888	527,051

■ 予算の基礎となった数値

- 被保険者数…………… 173,000 人
 - 男……………49,680 人
 - 女…………… 123,320 人

- 平均標準報酬月額 …………… 381,500 円
- 総標準賞与額 (年間合計) …………… 118,711,355 千円
- 一般保険料率 (調整保険料率含む) …… 1000 分の 99.48

介 護 勘 定

健康保険組合は、介護保険料の徴収を代行して市区町村の介護保険制度の運営に協力しています。介護保険料は、国から示される介護納付金をもとに毎年保険料率が決定される仕組みとなっています。

当組合の令和8年度 介護保険料率は、1000 分の 17.0 から 1,000 分の 16.0 に変更となりました。

収 入		支 出	
科 目	予算額 (千円)	科 目	予算額 (千円)
介護保険収入	8,302,111	介護納付金	8,150,077
繰越金	130,292	介護保険料還付金	1,270
雑収入	113	積立金	280,169
		予備費	1,000
合 計	8,432,516	合 計	8,432,516

子 ども 勘 定

令和8年4月から、国の少子化対策強化のため、子ども・子育て支援金制度が導入されました。医療保険制度に加入するすべての被保険者が負担するもので、介護保険料と同様に、健康保険組合が代行して徴収を行います。

当組合の令和8年度 子ども・子育て支援金率は、1000 分の 2.3 となります。

収 入		支 出	
科 目	予算額 (千円)	科 目	予算額 (千円)
子ども・子育て支援金収入	2,044,081	子ども・子育て支援納付金	1,781,115
繰越金	1	子ども・子育て支援金還付金	323
雑収入	3	積立金	1
一般勘定受入	2,000	一般勘定繰入	1
		雑支出	1
		予備費	264,644
合 計	2,046,085	合 計	2,046,085



ご家族（被扶養者）が被扶養者の要件を満たさなくなったときは届出が必要です

あなたの被扶養者となっているご家族が、次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。「被扶養者（異動）届」に資格確認書を添え、事業所を通じて、5日以内に当組合に提出してください。



こんなとき、
被扶養者ではなくなります

就職や結婚などで他の制度に加入したとき

- 被扶養者が就職して、勤め先の健保組合等の被保険者になったとき
- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき
- 被扶養配偶者と離婚したとき

パートやアルバイトなどの年収が基準額を超えたとき

- 被扶養者の年収が130万円^(※)以上または被保険者の収入の1/2以上のとき
 - ※ 60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障がい者は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）のとき
 - ※ 19歳以上23歳未満の者（配偶者を除く）は150万円以上のとき
 - ※ 「130万円の壁」への対応（年収の壁・支援強化パッケージ）収入が130万円（または180万円）以上であっても、事業主の証明により一時的な収入の増加と認められれば、引き続き被扶養者として認定されます。
- 年金額の改定により、基準額を超えたとき

雇用保険の失業給付を受給開始したとき

- 被扶養者が失業給付を受給開始し、基本手当日額が3,612円以上（60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障がい者は5,000円以上）のとき

仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき

【仕送りの証明】

別居者を扶養する場合、「被扶養者（異動）届」に仕送りの証明として現金書留封筒または払込書の控え等の写しを添付していただいています。親族間での手渡しは証明が困難であることから、控えが残る方法に変えるようお願いいたします。

別居したとき

- 同居しなければ被扶養者になれない親族^(※)が別居したとき
 - ※ 被保険者の配偶者（内縁を含む）、子、孫、兄弟姉妹、父母などの直系尊属以外の3親等内の親族は、同居しなければ被扶養者として認定できません。
 - 別居後、被扶養者の収入を上回る仕送りがないとき
- ★ 単身赴任は同居として扱います。

75歳になったとき

- 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とき
 - ※ 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。

亡くなったとき

- 被扶養者が亡くなったとき

手続きもれのないよう、ご協力をお願いします！

被扶養者でなくなったにもかかわらず、手続きを忘れてしまっている方が少なくありません。被扶養者でなくなったときは、すみやかに届け出てください。届出が遅くなった場合、被扶養者の要件を満たさなくなったときまでさかのぼって扶養から除かれます。その間に健保組合が支払った保険給付費（医療費・付加給付金等）、健診費用、各種補助金などは返還していただくことになります。返還金額が高額になる場合もありますので、ご注意ください。

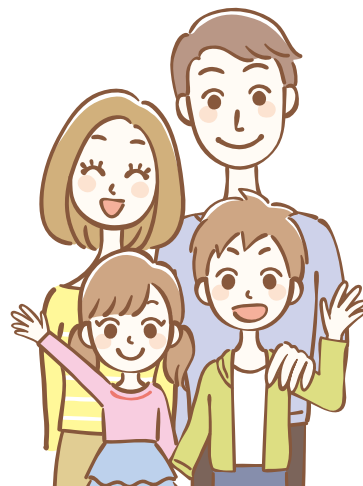
こうした手続きもれは、健保組合が負担する医療費の増加にもつながります。不要な支出をなくし、皆様から納めていただいた保険料を適正に使うために、忘れずに手続きをしてください。



夫婦の年間収入が逆転した場合は、原則、扶養変更が必要です

夫婦が共同して子を扶養する場合、原則として、健康保険上では年間収入^(※)が多いほうの扶養となります。夫婦の収入が逆転したときは、扶養している子についての扶養変更が必要です。夫婦で子を共同扶養している場合には、必ず源泉徴収票や確定申告書等により、それぞれの収入をご確認ください。退職および転職等により前年との収入状況に変更が生じている場合には、労働条件通知書または収入見込証明書等による1年間の収入見込みで比較してください。

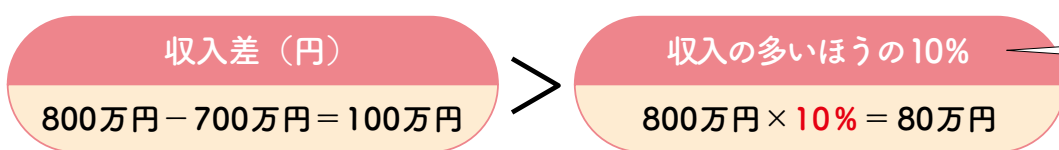
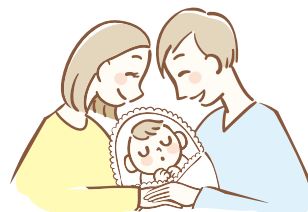
なお、被保険者が育児休業等を取得した場合、当該休業期間中は地位安定の観点から、特例的に扶養変更をする必要はありません。ただし、新たに誕生した子については、夫婦双方の収入比較を行います。その結果、子によって、扶養する者が異なる場合があります。



(※) 収入比較の対象には、給与収入だけでなく、年金収入や事業収入等、すべての恒常的な収入が含まれます。また、所得税法上の「所得」とは異なり、各種控除は含まず、通勤手当等の非課税収入を含みます。収入差が逆転した場合、その収入差が収入の多いほうの10%以内であるときは、扶養変更をしないことも可能です。

事例

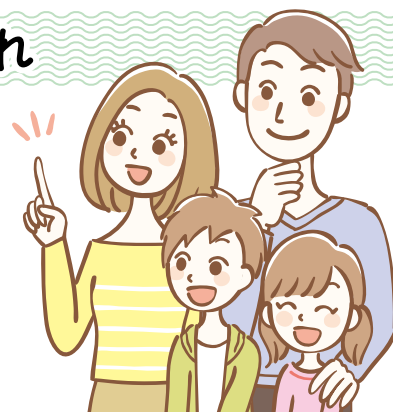
同一世帯夫婦	健康保険	年間収入
当組合 被保険者	東京都医業(当組合)	700万円
配偶者	他の健康保険	800万円



収入差が収入の多いほうの10%を超えているため、扶養変更が必要です

扶養変更手続きの流れ

年間収入の逆転に伴い、被扶養者認定を削除する場合は、年間収入が多くなった被保険者の加入保険者等が認定することを確認してから削除することになります。健康保険の手続き上、削除手続きを加入保険者に申し出ることが可能ですが、削除手続きを先行後、相手方の加入保険者が認定しない場合、扶養変更を予定している子が無保険になってしまいます。削除日は認定日と同日になるように手続きをしていただき、空白期間が生じないようにご注意ください。



任意継続被保険者制度のご案内

退職により、健康保険の被保険者資格を喪失した後でも、75歳未満の方で要件を満たしていれば、最長で2年間は個人で健康保険に加入できます。これを任意継続被保険者といいます。

資格取得要件

退職日まで継続して2カ月以上被保険者期間があること

資格取得手続き

退職日の翌日（資格喪失日）から20日以内に当組合へ申請すること

※20日目が土日祝の場合は翌営業日まで

手続きの際に必要なもの

・資格取得申請書 ・退職日がわかる証明書等

※手続きは郵送で受付いたします。資格喪失後20日以内に当組合必着でお送りください。

※資格取得申請書は、当組合ホームページから印刷してください。印刷ができない場合は、当組合より郵送いたしますのでご連絡ください。

保険料

保険料額は、資格喪失時の標準報酬月額により決定します。

※保険料の確認や手続き等についてご不明な点は、適用課（電話03-3353-4311（代表））までご連絡ください。



任意継続加入中の方へ

保険料の納付方法は、次の3通りとなります。

月納

令和8年4月初旬に、令和8年4月分から令和9年3月分までの12カ月分の納付書をまとめて発送します。令和9年3月以前に資格喪失予定の方は、喪失予定月の前月分までの納付書を発送します。

※保険料と納付期限は、毎月必ずご確認ください。 ※翌月分以降の納付書は、大切に保管をお願いいたします。 ※万が一、4月3日（金）までに納付書が届かない場合は、お手数ですが適用課までご連絡ください。

前納

6カ月

令和8年4月分から令和8年9月分までおよび令和8年10月分から令和9年3月分まで

※令和9年3月以前に資格喪失予定の方は、喪失予定月の前月分までが前納となります。

※月納から前納への切り替えや前納から月納への切り替えが必要な場合は、お早めに適用課までご連絡ください。

前納

12カ月

令和8年4月分から令和9年3月分まで

※令和9年3月以前に資格喪失予定の方は、喪失予定月の前月分までが前納となります。

※納付書が届かない、または、納付書を紛失した場合は、適用課までご連絡ください。

任意継続



納付期限にご注意ください！

任意継続被保険者の手続き後、任意継続を続けるためには、任意継続保険料を期限内に納めておく必要があります。支払方法を毎月払いにした場合、お支払いが納付期限を1日でも遅延しますと、任意継続被保険者の資格を喪失してしまいますので、納付期限の管理にご注意くださいますようお願いいたします。



任意継続被保険者資格取得申請書の送付先について

例年、退職後に当組合の任意継続の申請をする意向でありながら、任意継続被保険者資格取得申請書を誤って全国健康保険協会（協会けんぽ）等に送付してしまい、退職日の翌日から20日以内に申請が必要な任意継続の取得申請期限を経過してしまったという相談が後を断ちません。送付先誤りにより申請期限が経過した申請書は当組合で受理できませんので、申請書の送付先および申請期限については、慎重にお手続きください。



任意継続保険料の振込手数料について

任意継続保険料は、ご自宅に送付される納付書を使用して、ゆうちょ銀行を除く各金融機関の窓口でお支払いいただけます。お支払いの際の振込手数料は自己負担となります。振込手数料の詳細は、ご利用の銀行へお問い合わせください。なお、口座振替は行っておりません。

乳がん・子宮頸がん検診で、未来を守ろう！

— 検診で早期発見できれば治りやすい —

日本で患者数が増えている乳がんや、若い世代にも多い子宮頸がんは、自覚症状がない初期こそが完治・寛解の可能性が高い時期です。初期で気づくためには検診がカギ。忘れずに受診しましょう。

乳がん・子宮頸がんは決して他人事ではありません

乳がん

運動不足や高脂肪食、出産年齢の高齢化や出産する子どもの数の低下などによって、乳がんの患者数は増加傾向にあり、日本人女性の9人に1人が乳がんと診断されています。

30代後半から患者数が急増し、女性にとって仕事や子育てで忙しい時期と重なるため、検診の受診がおろそかになるリスクがあります。

●乳がん罹患数(女性)

2005年 50,695人

2021年 98,782人

出典：国立がん研究センター がん情報サービス「最新がん統計」

子宮頸がん

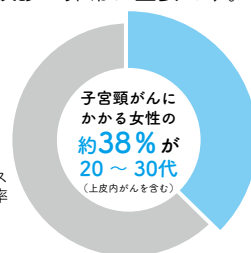
子宮頸がんは、性的接触によるウイルス感染が原因で、患者の38%を20～30代が占めています。発症年齢のピークが出産年齢と重なり、治療によって妊娠・出産が難しくなることもあります。

自覚症状がないまま進行するため検診が非常に重要です。

●20代でも子宮頸がんになる

幼い子どもを残して亡くなる患者が多いことから「マザーキラー」とも呼ばれる。

出典：国立がん研究センター がん情報サービス
全国がん登録に基づく全国がん罹患数・率
2021年(上皮内がん含む)



早期発見のためにできること

乳がん・子宮頸がん検診を受けよう

乳がん検診

がんの進行具合によって4つのステージに分けられ、ステージ1で発見し、治療開始した場合の10年生存率は90%以上です。40歳以降に、2年に1回の検診が推奨されています。

検査にはマンモグラフィ(X線)と超音波(エコー)があり、どちらかを選ぶ場合や併用する場合があります。

マンモグラフィ

- 40歳以上、とくに閉経後の女性の乳がんの早期発見が得意
- 触っても気づかない初期の乳がんを発見しやすい



超音波

- 乳腺が発達している若い世代でも、しこりを発見しやすい
- 妊娠中でも受けられる



子宮頸がん検診

前がん病変(がんになる前の状態)や、ごく早期の段階で発見できれば、子宮を残しておける可能性が高く、身体的・経済的・精神的な負担が大幅に軽減されます。

この段階では無症状のため、発見するには検診の受診が必要です。20歳以降に、2年に1回の検診が推奨されています。

検査では子宮頸部をやわらかいブラシでこすって細胞を採取します。



「HPVワクチン」性的接触をする前に、原因となるウイルスの感染を防ぐ予防接種です。12～16歳の女性は無料で接種できます。ワクチンを接種しても、子宮頸がんを完全に防ぐことはできないため、検診は必要です。

自分でもできる月1回のセルフチェックとリスクチェック

自宅でできるセルフチェック

乳房を意識する生活習慣のことを「ブレスト・アウェアネス」といいます。入浴やシャワーのとき、着替えのときなど、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触ってチェックする習慣をつけましょう。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

1. 自分の乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気をつける
3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける



乳がん・子宮頸がんのリスク要因

当てはまる項目がある人は、より意識して検診を受けましょう。

乳がん

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> エストロゲンを含む経口避妊薬の使用 | <input type="checkbox"/> 飲酒の習慣がある |
| <input type="checkbox"/> 閉経後の長期のホルモン補充療法 | <input type="checkbox"/> 閉経後の肥満 |
| <input type="checkbox"/> 初経年齢が低い | <input type="checkbox"/> 運動不足 |
| <input type="checkbox"/> 閉経年齢が高い | <input type="checkbox"/> 糖尿病の既往 |
| <input type="checkbox"/> 出産経験がない | <input type="checkbox"/> 第一親等(自分の親または子)に乳がんにかかった血縁者がいる |
| <input type="checkbox"/> 初産年齢が高い | |
| <input type="checkbox"/> 授乳経験がない | |

子宮頸がん


- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ヒトパピローマウイルス(HPV: Human Papillomavirus)の感染 | |
| <input type="checkbox"/> 性交渉の経験がある | <input type="checkbox"/> 喫煙の習慣がある |

参考：国立がん研究センター がん情報サービス

ウォーキングキャンペーン Green 開催!

マイヘルスウェブ (MHW) を使ったウォーキングキャンペーンを5月に開催します。お住まいの地域に関係なく参加できるキャンペーンとなっておりますので、奮ってご参加ください。参加や目標達成により、Amazonギフト券などと交換できる MHW ポイントが獲得できます。

1 スケジュール




エントリー期間 令和8年4月15日～4月30日

開催期間 令和8年5月1日～5月31日 (31日間)

感想入力期間 令和8年5月31日～6月8日

2 賞品



個人賞

参加賞…300P ※歩数の条件があります。

完歩賞…期間内に24万歩(1日約8,000歩)以上歩くと達成 700P

チーム賞

参加賞…300P ※歩数の条件があります。

完歩賞…チームのメンバー全員が個人完歩賞達成 700P

ピタリ賞・前後賞【抽選】

日曜日終了時点での参加者の総歩数の下3ケタと同一数字の順位およびその前後の方


ピタリ賞…3,000P

前後賞…1,000P

ピタリ賞・前後賞とも毎週1回発表

ピタリ賞の方が所属するチームの他のメンバー…500P

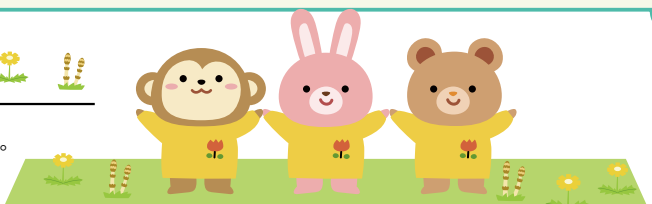
3 参加方法



4月15日開設 (MHW 内) のキャンペーンサイトからエントリーしてください。

※エントリーには、事前に MHW への登録が必要です。

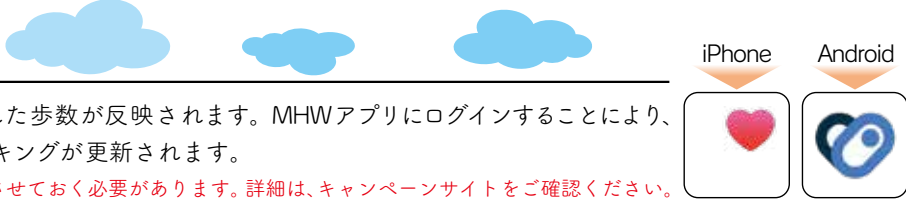
4 チーム機能



参加者同士でチーム (3～5名) を結成できます。

仲間と励まし合ってがんばりましょう!

5 歩数連携



各 OS のアプリに記録された歩数が反映されます。MHW アプリにログインすることにより、キャンペーンサイトのランキングが更新されます。

※事前に MHW アプリと連携させておく必要があります。詳細は、キャンペーンサイトをご確認ください。

ウォーキングキャンペーン Green には、**スマートフォン**からご参加ください!

マイヘルスウェブ (MHW) の登録方法は、別冊『令和8年度 保健事業のご案内』3ページに掲載しています。



スマートフォン版



iOS 13 以降



Android 9 以降



憩いの写真館

採用された方には、クオカードを差し上げます。
表紙写真：3,000円分／憩いの写真館：1,000円分



コージツさん／滝雲との遭遇



スノーボールさん／東京、空が主役の夕暮れ



掲載写真
募集中!

- ① 件名【健保だより写真】
- ② ペンネーム
- ③ 写真のタイトルやコメント
- ④ 被保険者等記号番号
- ⑤ 郵便番号・住所・氏名

①～⑤を記入のうえ、健保だより写真係までメールでご応募ください。
hokenjigyoun@tik.po-jp.com



ひろママさん／同級生



こたつさん／お風呂あがりでもこたつへ

東医健保会館

ホール・会議室の貸し出しを行っています

3時間 7,000円～

割引あり!!

駅近
駐車場あり



ご利用料金等の詳細は当組合ホームページをご覧ください。



4階
会議室



3階
会議室



2階
大ホール



2階
会議室



新館2階
ホール

ご予約等の問い合わせ先：健康推進課 会館係 TEL：03-3353-4311 FAX：03-3357-7553

「健康スコアリングレポート」

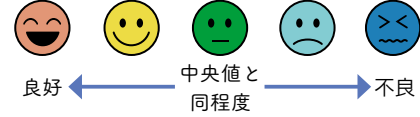
特定保健指導を積極的にご利用ください!!



2024年度実績分の「健康スコアリングレポート」が届きました。当組合では、この情報を事業主様と共有し、皆様への疾病予防と健康づくりの取り組みに活用していきます。

顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



① 特定健診・特定保健指導



当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、特定健診が最上位であるのに対し、特定保健指導の実施率は2023年度よりはわずかに上昇したものの、依然として低い状態となっています。

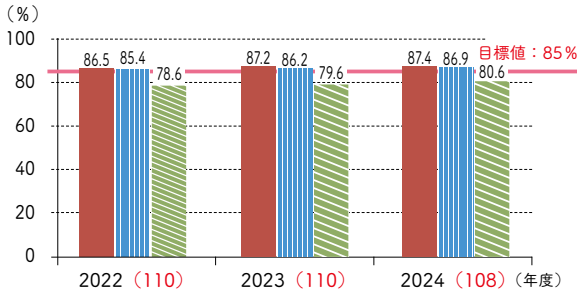
総合組合順位	186位 / 255組合
全組合順位	1,074位 / 1,375組合

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

特定健診の実施率



1ランクUPまで 最上位です

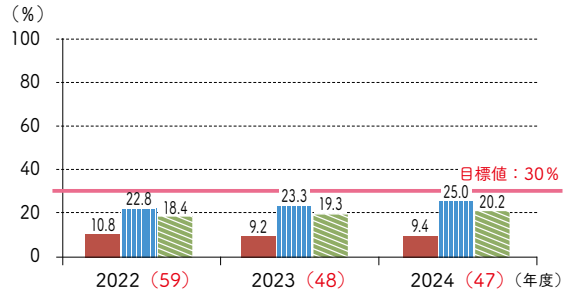


特定健診の実施率	2022	2023	2024
当組合	86.5% 26位/255組合	87.2% 25位/255組合	87.4% 33位/255組合

特定保健指導の実施率



1ランクUPまで あと21人



特定保健指導の実施率	2022	2023	2024
当組合	10.8% 183位/255組合	9.2% 209位/255組合	9.4% 220位/255組合

※ () 内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。

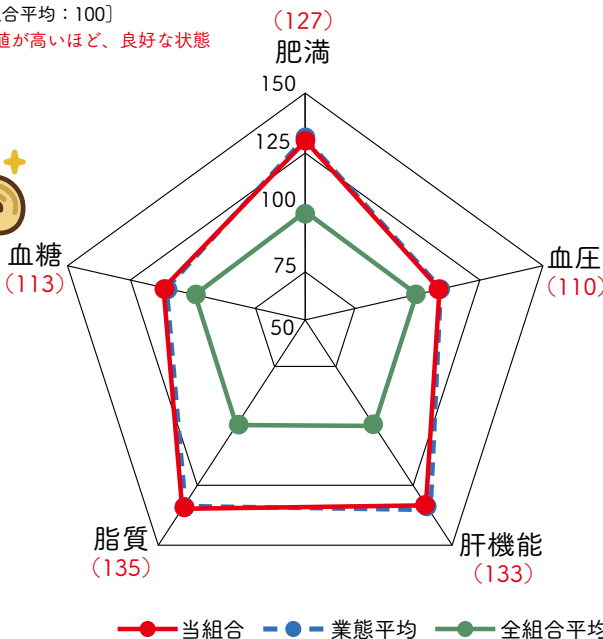
特定保健指導の実施率は依然として低い状態が続いています。

② 健康状況



[全組合平均：100]

* 数値が高いほど、良好な状態



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

当組合の健康状況は、2024年度もすべて全組合平均を上回っており、良好な状態でした。

肥満リスク	😊	🙂	😐	😞	😞
血圧リスク	😊	🙂	😐	😞	😞
肝機能リスク	😊	🙂	😐	😞	😞
脂質リスク	😊	🙂	😐	😞	😞
血糖リスク	😊	🙂	😐	😞	😞

※ 2024年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

良好な状態を維持しています。

「健康スコアリングレポート」って？

加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合の平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。

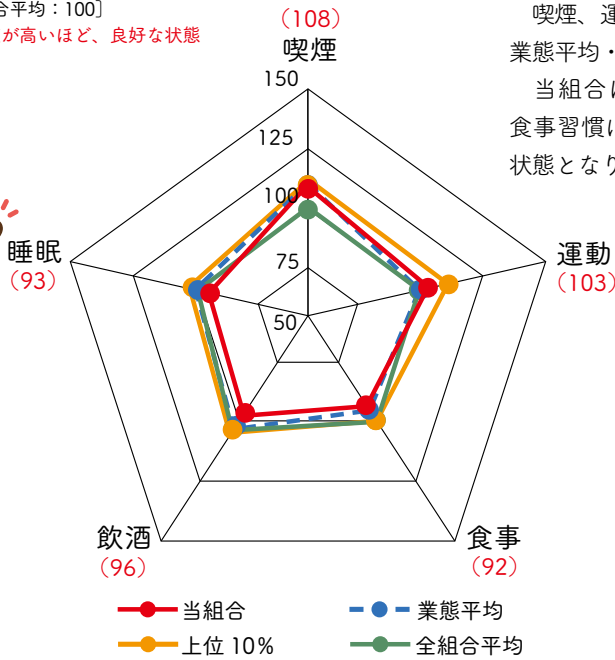


* 本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
* 本レポートは2022～2024年度のデータに基づいて作成されています。

③ 生活習慣



[全組合平均：100]
* 数値が高いほど、良好な状態



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣リスク保有者の割合を業態平均・業態上位 10%の平均・全組合平均と比較しています。
当組合は喫煙習慣が最上位と良好ですが、睡眠習慣が低く、食事習慣に加え、2023 年度は最上位だった飲酒習慣が極めて低い状態となりました。

ランクUPまで

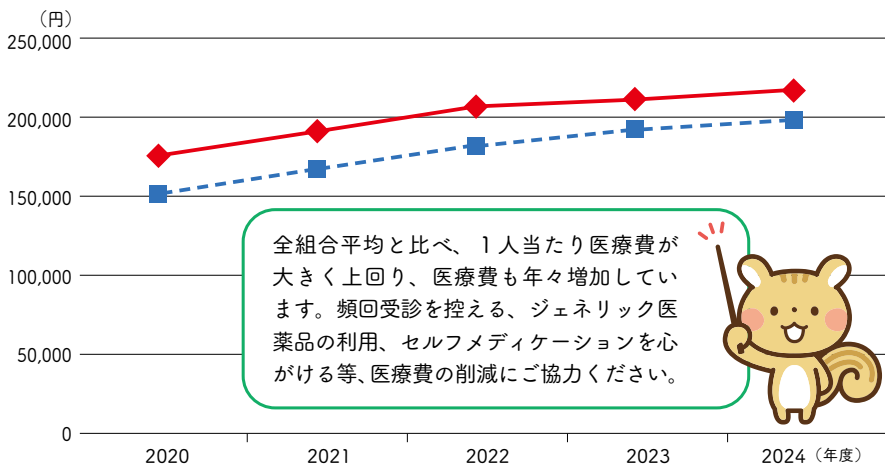
項目	リスク	アイコン	状況
喫煙習慣	リスク	😊	最上位です
運動習慣	リスク	😄	あと 1,554 人
食事習慣	リスク	😄	あと 424 人
飲酒習慣	リスク	😄	あと 739 人
睡眠習慣	リスク	😄	あと 2,631 人

※2024年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※上位 10%は業態ごとの「総合スコア」上位 10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が 20 以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位 10%の平均値を表示。

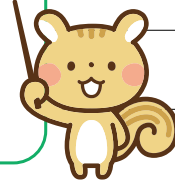


睡眠習慣、食事習慣と飲酒習慣の改善が課題です。

④ 医療費概要



全組合平均と比べ、1人当たり医療費が大きく上回り、医療費も年々増加しています。頻回受診を控える、ジェネリック医薬品の利用、セルフメディケーションを心がける等、医療費の削減にご協力ください。



参考：医療費総額（2024年度）

当組合
48,857 百万円

◆ 1人当たり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費。

■ 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別1人当たり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人当たり医療費。

	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
1人当たり医療費	175,171円	192,046円	206,092円	210,921円	217,165円
性・年齢補正後標準医療費	152,101円	167,163円	181,245円	192,456円	197,874円

● 1人当たり医療費 (2024年度)

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
217,165円	197,874円	1.10

接骨院・整骨院の正しいかかり方

施術が長期にわたる場合は、一度医師の診断を受けましょう

接骨院・整骨院で長期の施術を受けているのであなたのお体を心配しています

長期に接骨院・整骨院で施術を受けても症状が軽快しない場合は、痛みの原因が内科的要因によるものなど、他の病気が原因の可能性も考えられます。一度、医療機関に相談してみてもいいでしょうか。



接骨院・整骨院で健康保険が使える施術の範囲は厚生労働省から細かく定められています。ご確認の上、適切な受診をお願いいたします。

施術が長引く場合は

ご確認ください



施術の見直しについて聞いてください

●接骨院・整骨院で医師の同意なしでかけられるような捻挫・打撲・挫傷で3ヵ月経過しても治らない場合は、接骨院・整骨院に今後の施術計画を聞いてみてください。



施術が長期になったら医師の受診をご検討ください

●長期の施術であれば、外傷によるものではない別な要因、内科的な要因も考えられますので、病院等の医療機関に受診することをお勧めします。

3ヵ月以上にわたって症状の改善が見られない方へ

重症化を防ぐため、内科・整形外科など医療機関の受診をお勧めします

長期にわたって接骨院・整骨院にかかりながら症状の改善が見られないときは、他の疾患が原因となっている可能性があります。専門医の治療が必要なケースが懸念されるため、まずは医療機関を受診しましょう。

このような例もあります

腰周辺に痛みがあり、定期的に施術を受けるも、腰や足に痛み・しびれが出始める。

後に「**椎間板ヘルニア**」と判明。



サッカーで腰を痛め、接骨院で「捻挫」とされ長期間施術。

後に「**腰椎骨折**」が判明。



膝関節が痛かったため定期的に施術を受けていた。

後に「**痛風**」だったことが判明。



通院回数の多い方へ

ご確認ください



外傷性の負傷は
徐々に治癒に向かい、
通院回数が減るのが
一般的です



慢性的な
疾患は
健康保険が
使えません



ご注意ください

接骨院・整骨院の看板などに「各種保険取扱」と書かれていても、受けた施術の内容が健康保険の適用外であり、健康保険組合などにより「健康保険が使えない」と判断されたときは、施術全般について自費になります。

不適切な療養費支給申請書の請求例

そんな不適切な請求例が
多く見受けられます

部位転がし

同一部位での施術が3ヵ月を超える長期請求になる場合、「施術の継続が必要な理由」を療養費の申請書に記載するルールとなっています。そのため、施術部位が変更されていないのに、3ヵ月ごとに負傷部位（肩→腰→膝→…）や負傷日等を変更・偽造して健康保険組合に請求すること。



水増し

実際に負傷した部位だけでなく、負傷していない他の部位も施術を同時に行ったこととして健康保険組合に請求すること。



健康保険組合が健康保険の適用外と判断した場合は、患者負担となる場合があります。



ご注意ください

接骨院・整骨院からの不正・不当な請求により「不支給」となった事例が2017年～2018年で約3万8,500件にも上っております。そのうち何件かは「悪質」として立件されております。不支給額は約1億5,000万円規模という報道もありますのでご注意ください。

接骨院・整骨院で健康保険が「使える場合」「使えない場合」

けがや原因のある痛みは

健康保険が使えます

- 外傷性が明らかなけがによる捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）
- 骨折、脱臼
（応急処置を除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意を得ることが必要です）
- 骨折、脱臼の施術後に運動機能の回復を目的に行った運動
（いわゆるストレッチングは対象になりません）



病気や原因不明の痛みなどには

健康保険は使えません!

【全額自己負担】

- 疲労回復・リラクゼーション目的のマッサージ
- 脳疾患の後遺症など慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 過去の交通事故などによる後遺症
- 日常生活の疲れや加齢による肩こり・膝の痛みなど
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 医師の同意のない骨折や脱臼の施術（応急処置を除く）
- 仕事や通勤途上のけが（労災保険が適用）

領収書と明細書を必ず受け取り、保管をお願いします

※明細書交付機能のある施術所では、明細書は無料で発行することが義務付けられています。

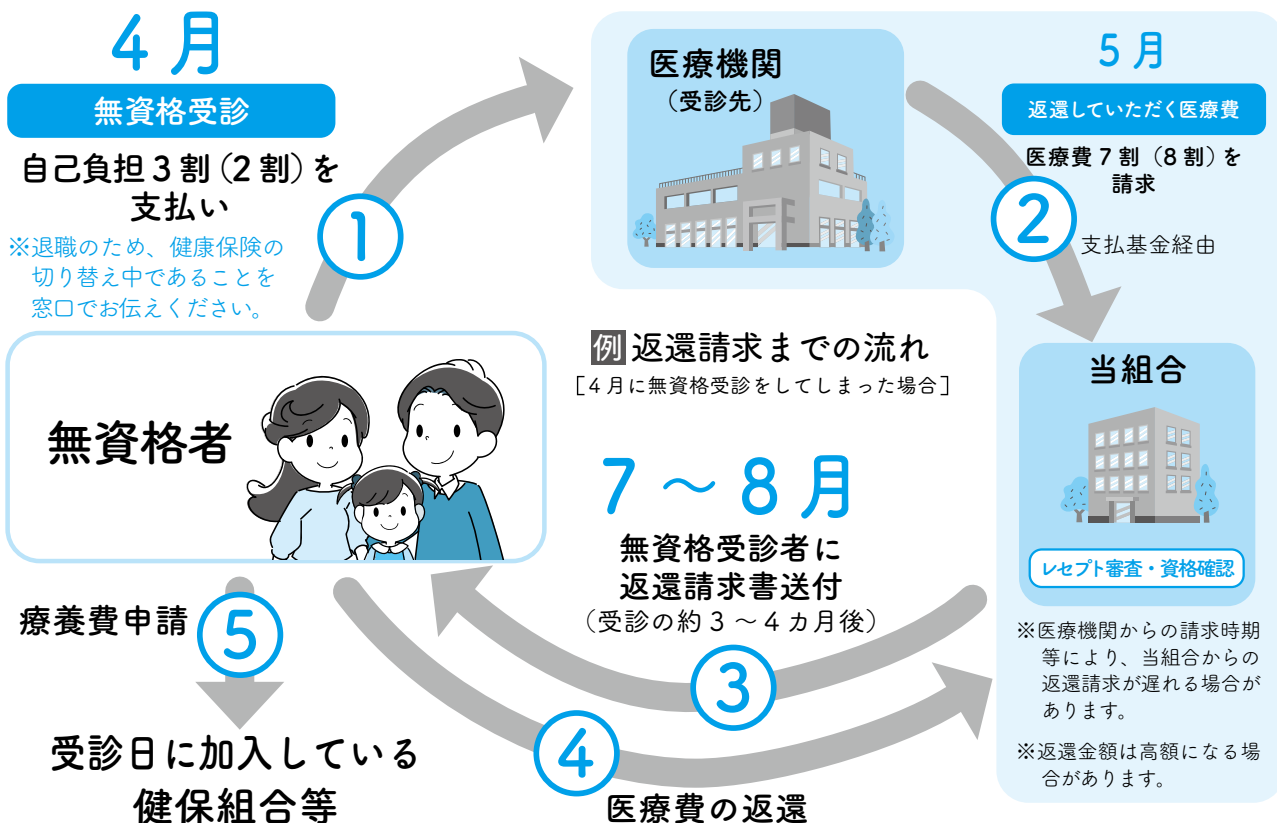


資格喪失後（退職日の翌日以降）は マイナ保険証および資格確認書は使用できません

	4月1日 資格取得日	4月21日 資格喪失日
被保険者	マイナ保険証・資格確認書の 使用可	4月20日 退職日
		マイナ保険証・資格確認書は 使用不可
被扶養者	マイナ保険証・資格確認書の 使用可	マイナ保険証・資格確認書は 使用不可
	4月1日 認定日	4月13日 削除日（就職等で扶養から外れた日）

無資格受診にご注意ください！

退職などで当組合の被保険者および被扶養者でなくなったときは、退職日の翌日（資格喪失日）からマイナ保険証および資格確認書は使えません。誤って使用した場合は、当組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、健康保険の切り替えを行っていても、資格喪失届の手続き状況により、資格喪失後の受診扱いとなった場合も同様です。



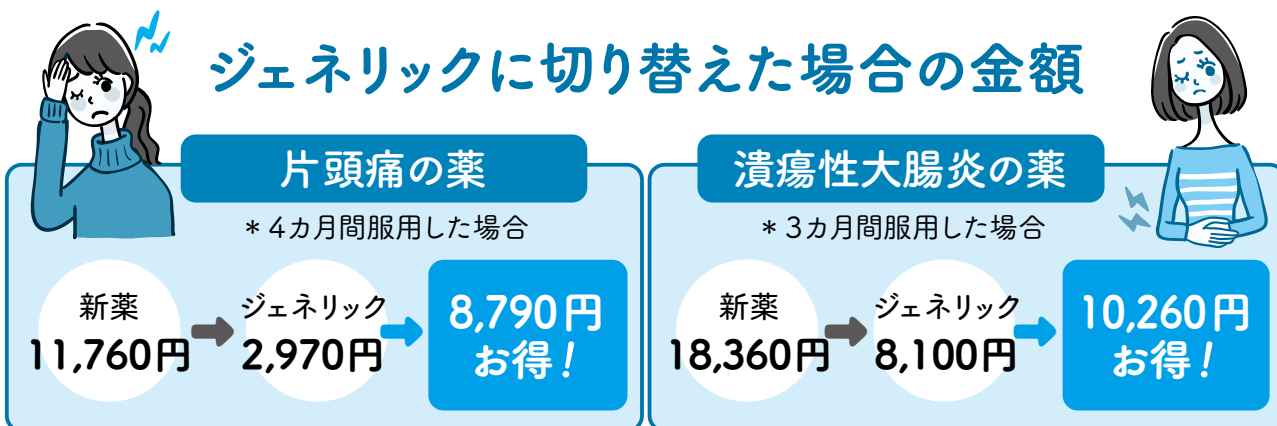
返還請求分をお支払いいただいた後、受診日に加入している健保組合等に療養費申請を行うことで、返還金額分を受給できる場合があります。詳細は、療養費申請を行う健保組合等へお問い合わせください。

※返還にかかる振込手数料は、ご本人様負担になります。当組合より「返還請求書」が届いた場合は、納付期限内にお支払いください。期限内の返還が困難な場合は、経理課までご相談ください。

本来支払う必要のない資格喪失後の受診により発生した医療費を、当組合が立て替え払いしておりますので、恐れ入りますがお支払いいただくまで厳正に対処させていただきます。

ジェネリックを利用して医療費節約

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）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る薬です。新薬と同等の効き目・安全性が国に認められており、安価なものが多いのが特徴です。



ジェネリックへの切り替えを希望するときは、**医師・薬剤師**に相談を

新薬のすべてにジェネリック医薬品があるわけではありません。体質・病状、医師の治療上の方針でジェネリックに変更できない場合や、供給状況等によってはジェネリックを処方できないこともあります。

当組合では、切り替えの対象となる方に、「ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ」を毎年11月にお送りしています。お薬をジェネリックにしたら、いくら節約できるのかをご確認いただき、切り替えをご検討ください。

OTCで
セルフケア!
医療費も節約

OTCを活用して セルフメディケーション

OTCとは「Over The Counter：オーバー・ザ・カウンター」の略で、処方せんがなくてもドラッグストアなどで購入できるお薬をOTC医薬品といいます。

日頃から健康に留意していても、天候が影響したり、疲れがたまったりすると、誰でもかぜをひいたり、ちょっとしたけがをしたりすることはあります。そんなときは、ドラッグストアなどで売っているOTC医薬品などを上手に利用し、自分で手当てしてみましょう。回復や改善しないときには、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

医療や薬の正しい情報を得て、その後の健康管理に生かしましょう

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と、世界保健機関（WHO）によって定義されています。日頃から栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。健康に過ごし、病気になることがいちばんの医療費節約になり、時間の節約にもなります。



光と音につつまれる 都会の真ん中で海中散歩

マクセル アクアパーク品川

品川駅高輪口から徒歩約2分、音と光と最先端テクノロジーが融合した都心型水族館・マクセル アクアパーク品川。季節ごとにさまざまな演出を凝らした館内は、天候に左右されず快適に歩ける絶好のウォーキングスポットです。幻想的で美しい海の生きものたちに囲まれながら、心躍る海中散歩に出かけましょう！

※①②④の写真は2026年2月の演出です

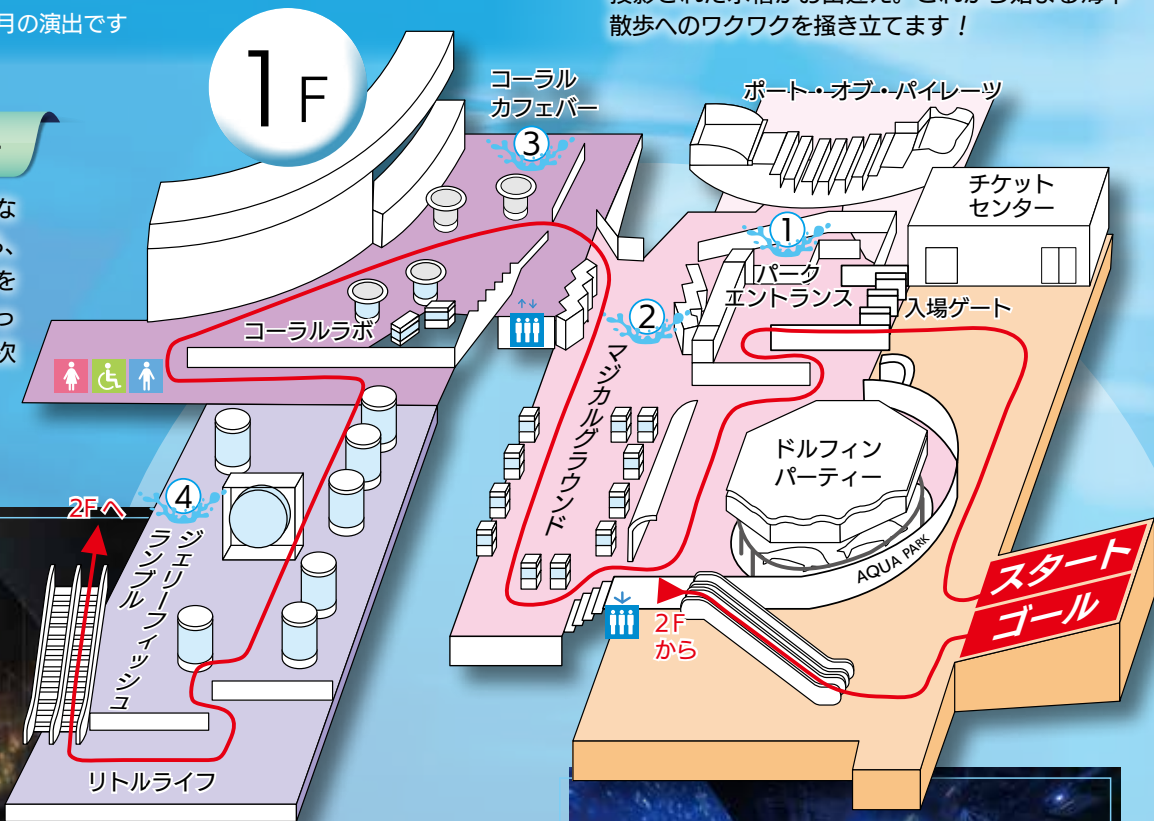


1 パークエントランス

入場ゲートを抜けると、季節ごとに美しい映像が投影された水槽がお出迎え。これから始まる海中散歩へのワクワクを掻き立てます！

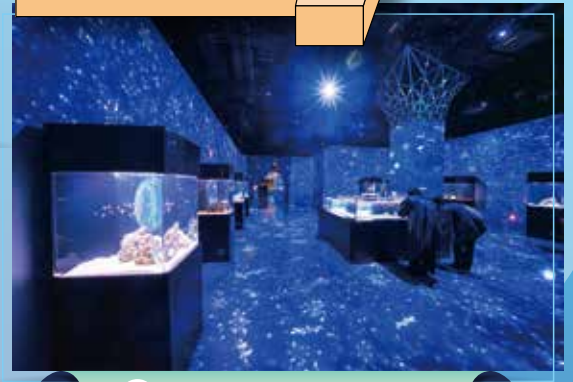
3 コーラルカフェバー

発光サンゴが放つ幻想的な明かりにつつまれながら、アートな空間でドリンクを楽しむカフェバー。ちょっとひと息ついたら、さあ次のエリアへ出発！



4 ジェリーフィッシュランブル

鏡張りの大空間で、音と光の演出とともにクラゲが漂う神秘的なエリア。ゆっくりとしたクラゲの動きに合わせて、心ゆくまで歩いてみては。



2 マジカルグラウンド

デジタルアートによる没入空間・スタイリッシュなアートワークと水槽・子どもにも人気の2つのアトラクション、全部で3つのエリアからなるゾーン。



大ジャンプ!



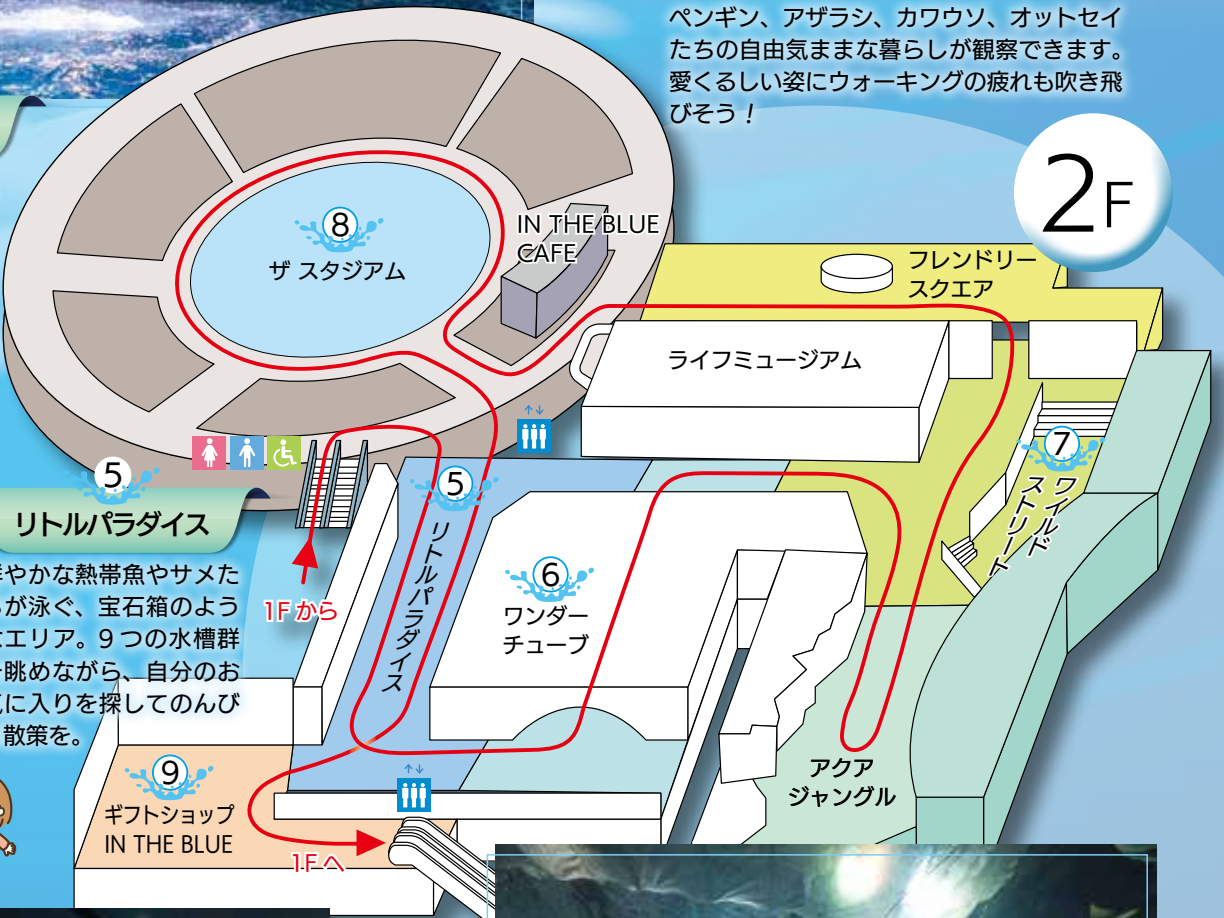
7 ワイルドストリート

ペンギン、アザラシ、カワウソ、オットセイたちの自由気ままな暮らしが観察できます。愛くるしい姿にウォーキングの疲れも吹き飛ばそう!

2F

8 ザスタジアム

直径約 25m、360 度どこからでも楽しめる円形プールでイルカたちが圧巻のパフォーマンス! 季節や時間帯によってプログラムが異なります。



1周
約90分の
ウォーキング
スタート!



5 リトルパラダイス

鮮やかな熱帯魚やサメたちが泳ぐ、宝石箱のようなエリア。9つの水槽群を眺めながら、自分のお気に入りの探してのんびり散策を。

9 ギフトショップ IN THE BLUE



9 ギフトショップ IN THE BLUE

ウォーキングの締めくくりはギフトショップ IN THE BLUE へ。最後まで魚たちに見送られて、ここにしかないオリジナルグッズを持ち帰ろう。



6 ワンダーチューブ

長さ約 20m の海中トンネル。天窓からは自然光が差し込み、優雅に舞い泳ぐナンヨウマンタやノコギリエイたちの姿を眺められます。

別冊『令和 8 年度 保健事業のご案内』に施設割引利用券があります。ご活用ください。



新入職員の皆様へ

健康保険組合の 基礎知識



新入職員の皆様、おめでとうございます！皆様は入職と同時に東京都医業健康保険組合の被保険者になりました。健康保険組合とはどんな仕事をしているところか、ご紹介しましょう！！

当組合は総合健保組合です

健康保険組合（健保組合）は、日本の公的医療保険（健康保険）の運営を行う公法人です。常時700人以上の従業員がいる事業所（単一健保組合）、または、同種・同業で3,000人以上の従業員が集まる事業所（総合健保組合）が、厚生労働大臣の認可を得て設立しています。皆様は加入している東京都医業健康保険組合は、総合健保組合となります。

健保組合は、事業主側と従業員側の代表（組合会）によって、健康保険法に規定される範囲のなかで自主的・民主的に運営されています。なお、小規模な事業所では、都道府県単位で運営される全国健康保険協会（協会けんぽ）に加入しているところもあります。

健保組合の主なメリット

きめ細かな
事業運営が
できる

プラスαの
給付を
設定できる

保険料率を
独自に
設定できる

健保組合の仕事は主に保険給付と保健事業の2つです

保険給付

皆様が病院にかかったとき、医療費が3割負担でよいのは、健保組合が残りの7割を支払っているからです^(*)。7割の医療費は、病院から1か月ごとに社会保険診療報酬支払基金（審査機関）を経由して健保組合に届きます。健保組合は、それをチェックし、社会保険診療報酬支払基金を経由して病院に支払っています。

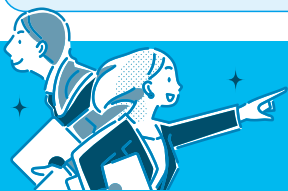
そのほか、出産費用の給付金や手当金、病気やけがで休んだ場合の手当金の支給など、健康保険で定められた給付（法定給付）、また、東京都医業健康保険組合が独自に定めたプラスαの給付（付加給付）を行っています。

(*) 義務教育就学前は、自治体の助成によって窓口負担がない自治体もありますが、健保組合は8割の医療費を支払っています。

保健事業

病気の早期発見・早期治療につなげるための健診の費用補助や、健康づくりのためのキャンペーン実施などです。保健事業の内容は健保組合によって異なり、各健保組合が被保険者・被扶養者（家族）の健康状態の傾向を分析しながら、効果的・効率的に実施しています。

また、メタボリックシンドロームのリスクを減らすための特定健診・特定保健指導や、健康増進のための主催事業など、より実効力のある保健事業が求められています。



皆様の健康管理や健康づくりのために行っている保健事業の財源は、皆様と事業主から納めていただく保険料です。
健保組合は今後も次の事業に取り組んでいきます。

皆様の将来の健康のために

● 特定健診・特定保健指導の実施 ● 重症化予防 ● 各種がん検診

保険料を適正に使用するために

● ジェネリック医薬品の利用促進 ● 被扶養者資格の確認

毎年度、収入と支出の見込みを立てて予算を編成し、次年度に決算を行うなど、健保組合の財政の管理・確保も重要な仕事です。健保組合では、さまざまな事業を通して皆様の健康をサポートしますので、ご協力のほどお願いいたします。

出産育児一時金付加金・ 家族出産育児一時金付加金の終了について

当組合ではこれまで独自の出産育児一時金付加金制度を実施してまいりましたが、令和8年4月分（5月納付分）から徴収がはじまる「子ども・子育て支援金」を原資とする、妊産婦への10万円相当の経済的支援が子ども家庭庁より行われるようになったことを受け、**令和8年4月1日以降**の出産に対する当組合の出産育児一時金付加金・家族出産育児一時金付加金の支給を終了することとなりましたのでお知らせいたします。

今後はこの終了した付加金分を増加傾向にある医療費等にあてさせていただきますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

当組合では加入者の皆様の個人情報を守っています

東京都医業健康保険組合では、個人情報保護法の規定に基づき、個人情報保護ポリシーの作成、個人情報の利用目的の特定等を行い、加入者の皆様の個人情報保護に取り組んでおります。

当組合の個人情報保護ポリシー等につきましては、当組合ホームページに掲載していますのでご覧ください。

個人情報とは？

個人情報とは、氏名、生年月日、その他の記述等により、特定の個人を識別できる情報のことをいいます。また、他の情報と容易に照合ができ、それにより特定の個人を識別できる情報も含まれます。

個人情報保護に関する問い合わせ窓口

東京都医業健康保険組合 総務課 電話 03-3353-4311（代） 受付時間：午前9時～午後5時（土日祝・年末年始を除く）



広報誌『都医業健保だより』は、
令和8年度より、春（4月）と
秋（10月）の年2回発行となります。



公 告

●削除事業所

事業所名称	所在地	削除年月日
医療法人社団 山之内医院	江東区	令和7年10月21日
飯泉医院	足立区	令和7年12月6日

●名称変更事業所

変更後	変更前	変更年月日
医療法人勝又 坂本病院	医療法人社団五十鈴会 坂本病院	令和7年10月1日
医療法人財団真光会 竹内医院	医療法人財団真光会 竹内病院	令和7年12月1日

組合の現況

	事業所数	被保険者数			平均標準報酬月額（全職種の平均額）		
		男	女	全体	男	女	全体
12月分	938件	47,515人	120,060人	167,575人	476,758円	343,563円	381,330円
1月分	936件	47,380人	119,518人	166,898人	476,525円	343,562円	381,308円
2月分	936件	47,326人	119,320人	166,646人	476,497円	343,536円	381,296円



栄養バランスを整えて 脱メタボ

●料理制作 ひろの さおり (管理栄養士)
●撮影 松村 宇洋
●スタイリング 小森 貴子



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

卵	2個	塩	少々
アスパラガス	2本	粗びき黒こしょう	少々
オリーブオイル	適量	食パン (6枚切り)	2枚
むきえび	100g	ベビーリーフ	20g
粉チーズ	大さじ1/2		

作り方

- 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③をのせ、①の白身、黄身の順に盛る。



作り方の動画は
コチラ

<https://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量 0.9g

材料 (2人分)

菜の花	100g	コンソメ (顆粒)	小さじ1
新じゃがいも	1個	無調整豆乳	100mL
玉ねぎ	1/4個	生クリーム	小さじ1/2
オリーブオイル	適量	粗びき黒こしょう	適量
水	200mL		

作り方

- 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たため、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量 0g

材料 (2人分)

紅茶	80mL	お好みのピネガーなど*	小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)		いちご	100g
砂糖	大さじ1	ミント	適量

※酢・レモン果汁・白ワインピネガー・りんご酢・バルサミコ酢など

作り方

- 紅茶に砂糖とピネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- 器に盛り、ミントを飾る。



Point! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食 (炭水化物)、主菜 (たんぱく質・脂質)、副菜 (ビタミン・ミネラル) がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がなときは、主食と主菜を兼ねるようなメイン料理もおすすです。

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、自然と栄養が偏りにくくなります。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、太りすぎを予防するためにも大切な成分です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとれる心がけましょう。



令和8年度

保健事業のご案内

令和8年度に実施する保健事業をお知らせいたします。
積極的にご利用いただき、健康状態のチェックや健康づくりにご活用ください。



年間カレンダー

	2026年												2027年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
健康診断 各種がん検診／予防接種等	←														
特定健診結果のお知らせ			←												
カウンセリングサービス KATAruru ところの相談室	←														
女性の健康・育児相談窓口	←														
骨密度検査	←														
奥多摩で楽しむ森林セラピー	←														
広報誌『都医業健保だより』	●						●								
ウォーキングキャンペーン	■	●					■	●							
エクオール検査			■	●											
歯周病郵送検診			■	●											
オンライン禁煙プログラム							■	●							
重症化予防通知 (生活習慣病、慢性腎臓病)					●								●		

※「東京ディズニーリゾート®」利用券配付／サンクスフェスティバルは、令和7年度で終了となりました。 ■は募集／●は実施

健康診断（特定健康診査項目を含む）

対象者 被保険者（全員）／被扶養者（今年度 18 歳以上の方）

検査項目

■ **必ず受けなくてはならない検査項目**（特定健康診査基本項目）

身体計測／血圧／生化学的検査／血糖検査／尿検査

■ **医師の診断または受診者の希望により選択できる検査項目**（★特定健康診査詳細な項目）

★血液学的検査／★心電図／★眼底精密検査／★血清クレアチニン検査／免疫学的検査／胸部 X 線検査／尿酸／腹部超音波検査／糞便検査

費用（組合補助金） 1 人につき上限 21,000 円 ※検査ごとに、実費額が限度額を下回る場合は実費額を助成します。



各種がん検診や予防接種等

検診等項目	被保険者	被扶養者
胃がん検診	今年度 25 歳以上の方	今年度 25 歳以上の方
子宮がん検診	今年度 20 歳以上の女性	今年度 20 歳以上の女性
乳がん検診	今年度 25 歳以上の方	今年度 25 歳以上の方
前立腺がん検診	今年度 50 歳以上の男性	今年度 50 歳以上の男性
インフルエンザ・ワクチン接種 ^(※)	全員	全員
B 型肝炎ワクチン接種	全員（任意継続を除く）	対象外
ツベルクリン反応検査	全員	今年度 18 歳以上の方

※インフルエンザ・ワクチン接種は、年度内 2 回までの利用となります。

特定健診結果のお知らせ

特定健診を受診された 40 歳以上の方に通知をお送りします。また、特定健診の結果から生活習慣病になるリスクが高い方を抽出しておりますので、「動機付け支援」「積極的支援」に該当された方は、生活習慣改善のためにぜひとも特定保健指導をご受診ください。



重症化予防通知（生活習慣病、慢性腎臓病）

健康診断で生活習慣病や慢性腎臓病に関わる検査結果が基準値以上の数値となり、その後、医療機関での受診をされていない 40 歳以上の方を対象に、重症化予防通知をお送りします。通知が届いた方は、重症化しないためにも医療機関をご受診ください。



歯周病郵送検診 6月募集

- 対象者** 令和8年4月30日時点で当組合の資格のある被保険者および18歳以上の被扶養者
- 募集人数** 先着2,000名
- 検査内容** 専用ブラシによる自己採取
- 検査項目** 現在の歯周病の進行度／歯周病の悪化の予測／歯周組織の破壊度
- 検査料** 無料

簡単検査!!



オンライン禁煙プログラム 9月募集

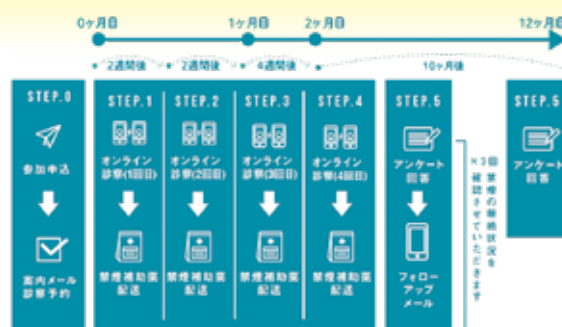


直接医療機関へ通院することなく、パソコンやスマホ、タブレットのビデオ通話機能を利用して医師のオンライン診療を受けることができます（パソコンをご利用の場合は、Webカメラとマイクが必要です）。

- 外来の待ち時間を解消**
かんたんWeb予約で待ち時間を最小限に
- 通院の手間を解消**
スキマ時間を利用してオンライン診療
- 薬を受け取る手間を解消**
利用者の指定場所に禁煙薬を配送

参加費用 無料 募集人数 先着100名

オンライン禁煙プログラムの流れと内容



ご案内の保健事業のなかで、左のマークが付いている事業は、マイヘルスウェブ（MHW）からご利用いただけます。各事業の開催・募集が近くなりましたら、事業所へ開催通知を、マイヘルスウェブ登録者へはメールでお知らせします。ご登録はこちらから。



にご登録ください!

スマートフォン版 無料

アプリのダウンロード

検索サイト

マイヘルスウェブ 検索

複数のスマートフォンやタブレットで
使用可能

初回登録時に、保険者番号「06132500」が必要です。



iOS 13 以降



Android 9 以降



問い合わせ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL : 03-5213-4467 平日 9:00 ~ 17:00

お問い合わせの際は「東京都医業健康保険組合」と「被保険者等記号番号」をお伝えください。
当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。



女性の健康・育児相談窓口

女性特有の健康の悩みや子どもの体調など、毎日24時間、自宅から小児科医や産婦人科医、助産師に無料で相談できます。

まずはLINEのお友だち追加を！

会員登録に必要な合言葉は、広報誌『都医業健保だより2026年春号』別冊4ページでご確認ください。



例えばこんなとき

- 更年期症状について
- 生理前のイライラがひどい



@sanfujinkaonline

産婦人科医・助産師に相談できる

産婦人科オンライン

例えばこんなとき

- うんちの色が変
- 湿疹が気になる



@syounikaonline

小児科医に相談できる

小児科オンライン

いつでも相談

毎日24時間受付 原則24時間以内返信



Webサイトから
テキストで相談

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

骨密度検査 ← 女性限定

対象者 年度末年齢が30歳・35歳・40歳・45歳
および50歳以上の女性

費用（組合補助金） 1人につき上限3,000円

※実費額が限度額を下回る場合は実費額を助成します。



エクオール検査 ← 女性限定/6月募集

女性ホルモンとよく似たはたらきをすることで知られるエクオールを、体内でどのくらいつくることができているのか測定します。

対象者 20歳以上の女性被保険者および女性被扶養者

※令和7年度に検査実施済みの方は除きます。

募集人数 500名（募集人数を超えた場合は抽選となります）

検査内容 尿検査キットによる自己採取

検査料 無料



ウォーキングキャンペーン

Green 5月実施

Orange 10月実施



マイヘルスウェブ (MHW) を使ったウォーキングキャンペーンを、5月 (Green) と 10月 (Orange) に実施します。毎回ご好評いただいている企画ですので、初めての方も奮ってご参加ください。

奥多摩で楽しむ森林セラピー

東京都の最西部に広がる奥多摩町は、全域が秩父多摩甲斐国立公園に含まれる広大な森林と渓谷に恵まれたエリアです。森に足を踏み入れると、一面に緑が覆い、木々や土が香り、森に息づくいのちや力を感じ取ることができ、訪れる者を癒やし、リラックスさせてくれます。

こうした森林浴の効果を心と身体の健康に活かそうという試みが「森林セラピー」です。「森林セラピー」には、森林ヨガや溪流釣りなどのサブプログラムが用意されているものもあり、奥多摩ならではの体験をすることができます。「森林セラピー」のほかにも、「観光ツアー」「親子ツアー」「登山・トレッキング」や完全オーダーメイドのプライベートツアーなど、好みに合わせて参加いただき、休日を満喫してください。



費用 (組合補助金) 1人につき 3,000円

申込方法

各ツアー詳細をご確認のうえ、一般財団法人 おくたま地域振興財団ホームページ (右の二次元コード) よりお申し込みください。必ず以下2点のご入力をお願いします。



- ①申込フォーム団体名欄に「東京都医業健康保険組合」
 - ②参加者氏名のあとに被保険者等「記号 - 番号」(例) 健保太郎 3025-000
- ご入力がない場合、費用補助の適用はされません。

東振協 共同利用保養所

東振協に加入している健康保険組合が所有する保養所が利用できます。各施設の詳細は、東振協ホームページでご確認ください。



ご利用方法

- ご利用日・申込方法は、保養所により異なります。各申込先 (それぞれの健保組合等) へお問い合わせください。
- 利用料金の支払いは、各健保組合の支払方法に従ってください。空室状況や施設へのアクセス等の詳細は、各健保組合の窓口へお問い合わせください。

●注意事項●

- ★申込方法が異なる場合があります。また、ご利用日に制限がありますので、予約の際にご確認ください。
- ★申込後に利用通知書・パンフレット等が送付されますので、申込内容 (利用日・人数等) および注意事項を確認し、大切に保管してください。また、キャンセルや違約金等についてもご確認ください。

東振協ホームページ (共同利用保養所)

<https://www.toshinkyoo.or.jp/resort/>



契約施設

当組合ホームページにも案内がございます。併せてご覧ください。

スポーツクラブレネサンス

スポーツクラブレネサンスは、直営・提携合わせて全国約 200 施設あり、トレーニングジム・プール・スタジオ・お風呂などさまざまな設備をご利用いただけます。また、ご自宅から参加できるオンラインライブレッスンも受講できますので、ストレス解消・健康増進のためにお得にご活用ください。詳しくは、当組合ホームページまたはレネサンスホームページ法人会員サイトをご覧ください。



◀◀◀レネサンスホームページ法人会員サイト

お問い合わせ

レネサンス問い合わせサイト

<https://www.s-re.jp/inquiry/index.do>



ホットヨガスタジオ LAVA

全国に 440 店舗以上出店している、日本最大級のホットヨガスタジオ LAVA では、運動強度や多様なコンセプトに沿った全 30 種類以上のホットヨガプログラムをご用意しています。運動不足・肩こり・腰痛・ストレス・最近太ってしまった…等のお悩みはないですか？

法人会員なら月謝最大 3,000 円引きでお得に通うことができます！



お問い合わせ

ホットヨガスタジオ LAVA

プランの詳細とご利用にあたっての申請はこちら▶▶▶



エイチ・アイ・エス

海外・国内パッケージツアーの割引のほか、当組合の方が申し込まれた場合には各種特典が設けられています。

HIS

「心躍る」を解き放つ



お問い合わせ

エイチ・アイ・エス ベネフィットデスク

☎ 050-1731-4823 (海外旅行)

☎ 050-1731-4824 (国内旅行)

受付【月曜～金曜】10時～17時

セラヴィリゾート泉郷

セラヴィリゾート泉郷は、海・山・高原と豊かな自然に恵まれた人気のエリアにリゾートを展開しています。地域のバリエーションに加え「コテージ」「ホテル」「旅館」「わんわんパラダイス」と宿泊施設も多彩に揃っているので、旅行の目的に合わせて宿泊スタイルが選びいただけます。旬な食材を一流の料理人が心をこめてご提供するお食事や、各地で異なる泉質や効能、四季によって変わる風景をご満喫いただける温泉も魅力です。



インターネットでの予約方法

ご利用には登録が必要です。右の二次元コードを読み取り、下記の手順で登録してください。



1 「インターネット予約はこちら」をクリック

2 「利用者登録をする」をクリック

3 企業 ID とパスワードを入力

企業 ID **7170019** パスワード **s2Hc86fN**

利用者登録をする

①利用者情報（氏名、メールアドレス、パスワード等）を入力 ※個人用パスワードは自由に設定できます。

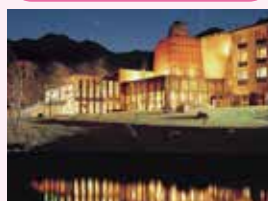
4 **登録したメールアドレスに確認メールが届きます。**

②登録内容の最終確認

③受付完了後にメールが届きます。メール確認後、記載されている URL にアクセスして登録完了

5 予約画面から宿泊を希望する施設や日程を選択して予約

もっと身近にリゾートを



お問い合わせ

セラヴィリゾート泉郷

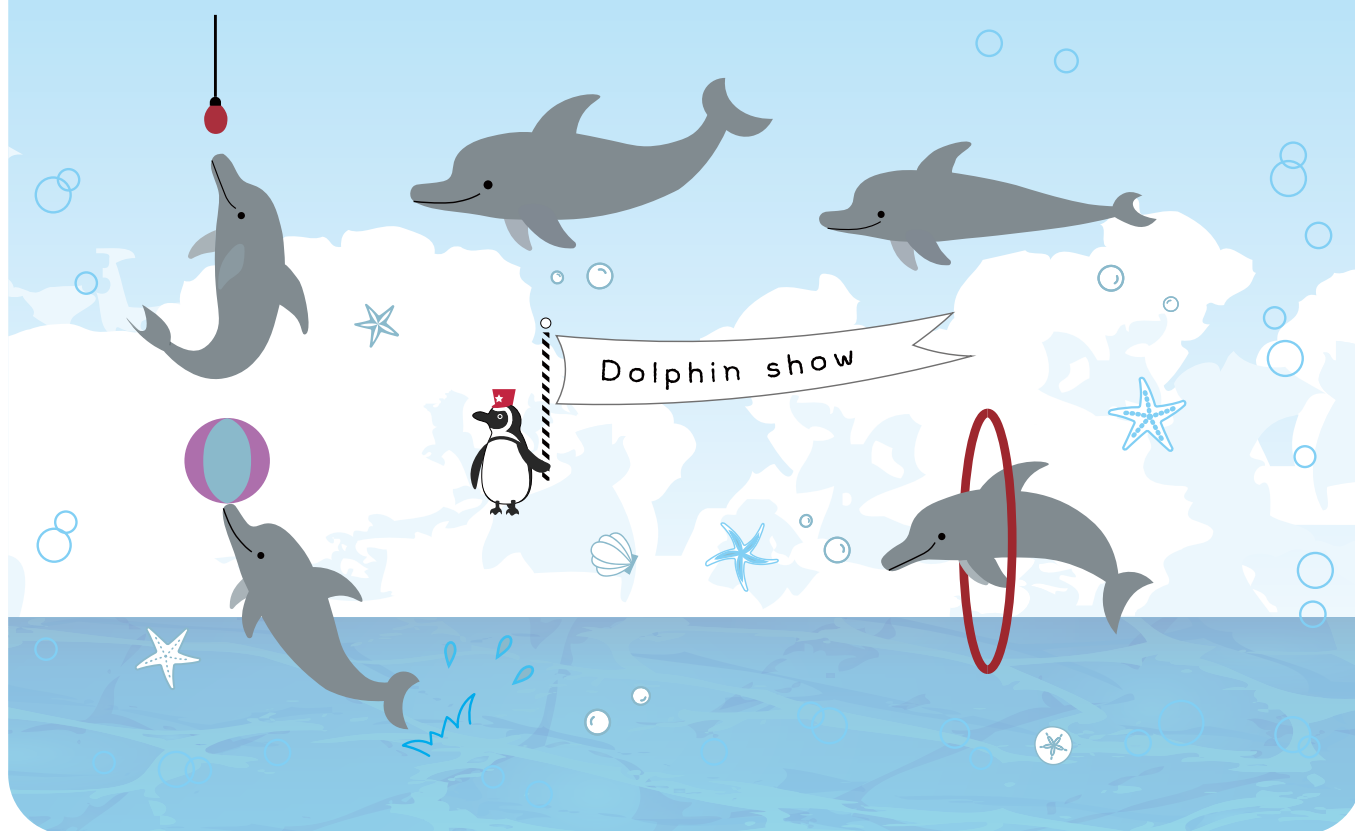
予約センター ☎ 050-5846-1234

受付【月曜～金曜】10時～18時



「横浜・八景島 シーパラダイス」
「マクセル アクアパーク 品川」
「仙台 うみの杜水族館」
「上越市立水族博物館 うみがたり」

の施設割引利用券は、
広報誌『都医業健保だより 2026年春号』
別冊 7 ページに掲載しています。



FUJIYAMA netクラブ

富士急グループ各施設を《会員様特別価格》でご利用いただけます。
富士急ハイランドなどの遊園地以外にも、富士山周辺のキャンプ場やゴルフ場などの施設もございますので、お得に思いっきりお楽しみください！

こちらから当組合専用 Web サイトへアクセスしてください。



URL https://www4.fujikyuu-travel.co.jp/free3/06-50_touikenpo/view.php

ユーザ名 tikpo パスワード 2295



相談料
無料

相談時間
最大
50分

自分に
合った
スタイルで

心理師
が対応※

はたらく人の、
話せる味方



※臨床心理士または公認心理師

カウンセリングサービス KATAruru こころの相談室

今すぐ話せる

電話相談

NEW

050-3155-0109

認証ワードをお伝えください

利用規約をご確認のうえご利用ください
予約不要です

※ KATAruru 総合サイト (右のオンライン相談欄QRコード) から確認できます

利用
時間

月曜日～土曜日 10:00～21:00
最終受付20:00／祝日・年末年始を除く

対象者

被保険者
被扶養者(18歳以上)

相談
時間

最大50分
(相談方法問わず)

- 仕事の人間関係をよくしたい
- 夫婦間の問題を解決したい
- 業務量が多くて困っている
- 子育てについて相談したい
- キャリアについて相談したい
- 気分が落ち込んでいる
- 緊張しやすいのをどうにかしたい
- ストレスがうまく解消できない

事業所・健保組合に相談内容は伝わりません

予約を決めて

オンライン相談



アプリ不要・スマホOK
選べる2つの相談コース

アバター

顔や背景を隠したい方向け



表情・動きを反映するアバターで

対話



心理士

カメラON

NEW

顔を見合わせて相談したい方向け

簡単オンライン相談予約

- 1 予約サイトへアクセス
- 2 コースを選択し、メールアドレスや認証ワードなどを登録
- 3 予約完了メールを確認



認証ワードは、広報誌『都医業健保だより 2026年春号』別冊8ページでご確認ください。