

2022 / 新年 No.296

健保 だより

理事長ご挨拶
理事・議員一覧

令和4年度
各種健診のご案内

 <http://www.kpk.or.jp/>

ご家庭へお持ち帰りください

謹賀新年

ご発展とご健勝をお祈り申し上げます



新年のご挨拶



東京都金属プレス工業健康保険組合
理事長 嶋村 誠

あけましておめでとうございます。
被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

「人生100年時代」を迎え、昨今は健康寿命の延伸によって、若者から高齢者までのすべての国民が元気に活躍し続けられる社会づくりが求められています。その一翼を担う健康保険組合といたしましては、みなさまが病气やけがなどをしたときのセーフティネットとしての役割の重要性を強く感じていきます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による緊急事態宣言等が再三発令され、マスクの着用や3密の回避などの新しい生活様式は常態化されました。ワクチン接種は進んでいますが、ウイルスの新たな変異株による再流行の懸念もあり、未だ感染症の脅威が続いています。

こうした状況の中、健康保険組合を取り巻く情勢は、本年より団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に移行し始めることで、高齢者医療制度への納付金が急増することが見込まれています。加えて、新型コロナウイルス感染症の影響による経済への打撃と賃金水準の低迷によって、健保財政の収入の柱である保険料が減少し、逼迫度合いに拍車がかかっています。

国は、全世代型社会保障制度の構築をめざし、現役世代の過重な保険料負担を是正するため、後期高齢者の窓口負担を原則2割とする法案を成立させました。令和4年度後半に施行される予定ですが、国民皆保険制度の持続性を確保するためには十分な改正とは言えず、現役世代の負担軽減に向けた改革の一層の推進が望まれます。

健康保険組合は、これまでと同様に効率的な事業運営により健全な財政運営に努めます。また、データ分析に基づいた効果的な保健事業を実施し、みなさまの健康増進をサポートしてまいります。受診勧奨等の各種ご案内を、随時みなさまにお送りしてまいりますので、毎日ですこやかに過ごしていただくためにも、積極的にご利用いただければと存じます。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もよろしくお願いたします。

令和4年元旦 東京都金属プレス工業健康保険組合
役職員一同

『安全・安心な医療と国民皆保険制度の維持に向けて』

— 健保組合・健保連の提言 —

健保連は昨年10月、2025年に向けた新たな提言『安全・安心な医療と国民皆保険制度の維持に向けて』を発表しました。

我が国は団塊の世代が全て75歳以上となる「2025年」が迫り、高齢化の大きな波と更なる現役世代の減少という歴史的な難局に直面しています。提言では、かかりつけ医の推進、国民皆保険制度の持続性確保を課題として掲げ、後者については、医療費そのものの増加を抑制するとともに、現役世代に過度に依存する制度から全世代で支え合う制度への転換が必要であると、現役世代の負担軽減を訴えました。

また、健保組合の更なる取り組みとして、コラボヘルスによる健康経営の推進、加入者のヘルスリテラシー向上等に努めるとともに、社会環境の変化に応じた取り組みを実践し、国民全体の健康寿命の延伸を図ること等を示しました。

契約医療機関一覧 令和4年度版

※健診車の派遣を希望の場合は、あらかじめ健診機関にご相談ください。

医療機関名	所在地	電話番号	受診者負担額	
			人間ドック	生活習慣病
新宿健診プラザ <small>○女性専用フロア完備</small>	新宿区歌舞伎町 2-3-18	03-3207-2222	日帰 18,700円	3,300円
明治安田新宿健診センター	新宿区西新宿 1-8-3 小田急明治安田生命ビル 10F	03-3349-2731	日帰 25,300円	3,300円
フィオーレ健診クリニック <small>○女性専用フロア・保育室完備</small>	新宿区新宿 7-26-9 フィオーレ東京	03-5287-6211	日帰 18,700円	3,300円
汐留健診クリニック	港区浜松町 1-17-10	0120-40-1086	日帰 20,900円	3,300円 (東振協)
新赤坂クリニック・六本木本院 ・日本橋室町クリニック ・横浜北幸クリニック	港区六本木 5-5-1 六本木ロアビル 11F 中央区日本橋本町 1-5-6 第10中央ビル 横浜市神奈川区鶴屋町 3-32-13 第2安田ビル 9F	(総合予約センター) 03-5770-1250	日帰 24,200円	—
品川シーズンテラス健診クリニック	港区港南 1-2-70 品川シーズンテラス 5F	03-3452-3382	日帰 20,900円	3,300円
産業保健研究財団 (健診車のみ)	渋谷区道玄坂 1-18-2 ノナカビル 2F	03-3496-0696	—	3,300円
霞が関ビル診療所	千代田区霞が関 3-2-5 霞が関ビル 3F	03-3239-0017	日帰 27,500円 一泊 58,300円	3,300円 (東振協)
東都クリニック <small>○女性専用フロア完備</small>	千代田区紀尾井町 4-1 ホテルニューオータニガーデン タワー 2F	03-3239-0302	日帰 27,500円 一泊 61,600円	3,300円 (東振協)
健診プラザ日本橋	中央区日本橋本町 4-15-9 菅田ビル 4F	03-3693-7240	日帰 17,600円	3,300円
サン虎の門クリニック	豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 7F	03-3988-1862	日帰 25,300円 一泊 45,100円	—
東京蒲田医療センター	大田区南蒲田 2-19-2	03-5744-3268	日帰 17,600円 一泊 58,300円	3,300円
鶯谷健診センター	台東区根岸 2-19-19	03-3873-9161	日帰 23,100円	3,300円
健診プラザ両国	墨田区両国 4-25-12	03-3846-3731	日帰 17,600円	3,300円
賛育会病院 健康管理クリニック	墨田区太平 3-20-2	03-3622-9190	日帰 23,100円 一泊 45,100円	3,300円
葛飾健診センター	葛飾区立石 2-36-9	0120-489-231	日帰 17,600円	3,300円

・生活習慣病予防健診は婦人科（乳房・子宮）の検査を含め、受診者負担額は3,300円です。（人間ドックの婦人科検査はオプション扱いです）
医療機関ごとに実施できる婦人科の検査項目が異なりますので、ご予約の際にご確認ください。
・胃部X線検査（バリウム）を胃部内視鏡検査またはペプシノーゲン検査（血液検査）に代替も可能です。
（代替が可能な医療機関に限ります。料金等の詳細はご予約の際にご確認ください）

当健保組合の令和4年度

各種健診の概要がまとまりました

健康の保持増進のため、年に一度は健診を受けましょう！

下記の健診を年度内（4月から12月末まで）にいずれか1回受診できます。

「人間ドック」「生活習慣病予防健診」「春季婦人生活習慣病予防健診」には特定健診の検査項目が含まれています。

	人間ドック	生活習慣病 予防健診	春季婦人生活習慣病 予防健診	特定健診
対象者	被保険者(本人) 被扶養者(妻・夫)	被保険者(本人) 被扶養者(家族)	被保険者(本人) 被扶養者(家族) ※女性のみ	被扶養者(家族)
対象年齢	35歳以上	35歳以上	35歳以上	40歳以上
受診者負担額	健診費用(消費税含む)から 20,900円を超える額。 ※受診者負担額は健診機関ごと に異なります	3,300円 (消費税含む)	3,300円 (消費税含む)	無料
実施期間	令和4年4月～12月	令和4年4月～12月	令和4年4月～8月	令和4年4月～12月
健診場所	契約医療機関	契約医療機関	全国の指定会場	契約医療機関
申込方法	医療機関に予約後、会社経 由で健保組合に申込書をお 送りください。	医療機関に予約後、会社経 由で健保組合に申込書をお 送りください。	申込書(紙)※1またはインター ネット※2のいずれかでお申 みください。 ※1 申込書(紙)は事業所単位 ※2 インターネットは個人単位	健保組合に直接お電話でお 申込みください。 ご自宅に書類をお送りします。
申込締切	予約後、申込書を速やかに 健保組合にお送りください。	予約後、申込書を速やかに 健保組合にお送りください。	令和4年1月18日(火) ※紙、インターネット受付共に	
二次検査	保険診療（保険証を使用して希望する病院等で受診してください）			

注1) 胃部レントゲン検査（バリウム）を、胃部内視鏡検査またはペプシノーゲン検査（血液検査）に代替も可能です。

（検査の代替が可能な医療機関に限ります。）

注2) 年度内に75歳になる方は、誕生日の前日までに健診を受けてください。誕生日以降受診された場合は、全額自費負担になります。

注3) 契約医療機関一覧の各種健診に対する「受診者負担額」が、お支払いいただく金額です。

※対象年齢は、受診する年度の末日（3月31日）までに到達する満年齢です。

令和4年度の場合は下記の方になります。

35歳……昭和62年4月1日～昭和63年3月31日の間に誕生日を迎える方。健診当日に34歳の方も受診可能です。

40歳……昭和57年4月1日～昭和58年3月31日の間に誕生日を迎える方。健診当日に39歳の方も受診可能です。

契約医療機関一覧 令和4年度版

※健診車の派遣を希望の場合は、あらかじめ健診機関にご相談ください。

医療機関名	所在地	電話番号	受診者負担額	
			人間ドック	生活習慣病
平間病院 健診センター  	茨城県下妻市江 2051	0296-49-8010	—	3,300 円
守谷慶友病院  	茨城県守谷市立沢 980-1	0297-45-3311	日帰 26,730 円	3,300 円
筑波記念病院 つくばトータルヘルスプラザ  	茨城県つくば市要 1187-299	029-864-3588	日帰 20,900 円	3,300 円
伊勢崎佐波医師会病院 成人病検診センター 	群馬県伊勢崎市下植木町 502	(各種健診の予約) 0270-26-7878 (人間ドック予約専用) 0270-27-4898	日帰 14,300 円	3,300 円
群馬県健康づくり財団 	群馬県前橋市堀之下町 16-1	027-269-7813	18,700 円 (胃部バリウムコース) 22,000 円 (胃部内視鏡 経口コース) 23,100 円 (胃部内視鏡 経鼻コース)	3,300 円
福井セントラルクリニック	栃木県下都賀郡壬生町 おもちゃのまち 2-4-8	0282-86-6624	日帰 19,841 円	—
秋田県総合保健事業団 県北健診センター 	秋田県北秋田市坊沢字横道沢 23 番地 2 の内	0186-63-1837	—	3,300 円
相澤健康センター	長野県松本市本庄 2-5-1	0263-34-6360	日帰 18,700 円 一泊 46,200 円	—
下越総合健康開発センター 	新潟県新発田市本町 4-16-83	0254-24-1145	半日 14,300 円 一日 18,700 円	3,300 円
聖隷福祉事業団  <ul style="list-style-type: none"> ・聖隷予防検診センター ・聖隷健康診断センター ・聖隷静岡健診クリニック ・聖隷健康サポートセンター Shizuoka 	静岡県浜松市北区三方原町 3453-1 静岡県浜松市中区住吉 2-35-8 静岡県静岡市葵区黒金町 55 静岡交通ビル 5 ～ 7 階 静岡県静岡市駿河区曲金 6-8-5-2 マークス・ザ・タワー東静岡 2F～4F	(浜松地区予約センター) 0120-938-375 (静岡地区予約センター) 0120-283-170 (巡回健診の予約) 053-439-8279	日帰 23,100 円	3,300 円
桜ヶ丘病院 健康管理センター 	静岡県静岡市清水区桜が丘町 13-23	054-353-5313	—	3,300 円
稲沢厚生病院	愛知県稲沢市祖父江町本甲拾町野 7 番地	0587-97-5533	日帰 12,100 円	3,300 円

<p>(一社) 東京都総合組合保健施設振興協会 (東振協) </p> <p>上記の直接契約をしている医療機関の他に、全国各地に約 700 箇所もの東振協と契約をしている医療機関をご利用いただけます</p> <p>http://www.kpk.or.jp/</p>	人間ドック	生活習慣病
	日帰 17,930 円	3,300 円

・生活習慣病予防健診は婦人科(乳房・子宮)の検査を含め、受診者負担額は 3,300 円です。(人間ドックの婦人科検査はオプション扱いです) 医療機関ごとに実施できる婦人科の検査項目が異なりますので、ご予約の際にご確認ください。

・胃部 X 線検査(バリウム)を胃部内視鏡検査またはペプシノーゲン検査(血液検査)に代替も可能です。(代替が可能な医療機関に限ります。料金等の詳細はご予約の際にご確認ください)

※健診車の派遣を希望の場合は、あらかじめ健診機関にご相談ください。

医療機関名	所在地	電話番号	受診者負担額	
			人間ドック	生活習慣病
東京城東病院 (直接契約に変更しました)	江東区亀戸 9-13-1	03-3637-0945	日帰 18,700 円	3,300 円
野村病院 予防医学センター	三鷹市下連雀 8-3-6	0422-47-8811	日帰 22,000 円	3,300 円
南台病院	小平市小川町 1-485	042-341-7111	日帰 9,240 円	—
新町クリニック 健康管理センター 	青梅市新町 3-53-5	0428-31-5312	日帰 19,800 円	3,300 円
東海大学医学部付属八王子病院	八王子市石川町 1838	042-639-1177	18,700 円 (胃部バリウムコース) 24,200 円 (胃部内視鏡コース)	—
八王子健康管理センター	八王子市明神町 4-30-2	042-648-1621	日帰 19,800 円	3,300 円
多摩海上ビル診療所	多摩市鶴牧 2-1-1 多摩東京海上日動ビル中央館 1F	042-356-2222	日帰 15,400 円	—
関東予防医学診療所 (健診車のみ) 	千葉県浦安市美浜 1-9-2 浦安ブライTONビル 7F	047-311-4575	—	3,300 円
セントマーガレット病院	千葉県八千代市上高野 450	047-485-1986	日帰 17,600 円 一泊 45,100 円	—
ちば県民保健予防財団 総合健診センター	千葉県千葉市美浜区新港 32-14	043-242-6131	日帰 20,350 円	—
浅井病院	千葉県東金市家徳 38-1	0475-58-1407	日帰 23,100 円	—
柏健診クリニック	千葉県柏市柏 4-5-22	0120-15-4119	日帰 20,900 円	—
横浜総合健診センター	神奈川県横浜市神奈川区金港町 3-1 コンカード横浜 20F	045-461-1230	日帰 25,300 円	—
みなとみらいメディカルスクエア	神奈川県横浜市西区みなとみらい 3-6-3 MM パークビル 2F	045-228-2000	日帰 25,300 円	—
相模原総合健診センター	神奈川県相模原市中央区淵野辺 3-2-8	042-753-3301	日帰 25,300 円	—
さいわい鶴見病院	神奈川県横浜市鶴見区豊岡町 21-1	045-581-6791	日帰 19,800 円	3,300 円
戸田中央総合健康管理センター	埼玉県戸田市上戸田 2-32-20	0120-388-811	日帰 19,800 円	3,300 円
水海道西部病院 	茨城県常総市豊岡町丙 685	0297-24-1211	—	3,300 円

・生活習慣病予防健診は婦人科(乳房・子宮)の検査を含め、受診者負担額は 3,300 円です。(人間ドックの婦人科検査はオプション扱いです) 医療機関ごとに実施できる婦人科の検査項目が異なりますので、ご予約の際にご確認ください。

・胃部 X 線検査(バリウム)を胃部内視鏡検査またはペプシノーゲン検査(血液検査)に代替も可能です。(代替が可能な医療機関に限ります。料金等の詳細はご予約の際にご確認ください)

2月28日に、「医療費のお知らせ」を送付します。
(令和3年1月～令和3年11月診療分)

ご自身の医療費がどのくらいかかったかを把握し認識いただくとともに、医療機関で受診された内容に誤りがないか、確認いただくためにお送りいたします。また、このお知らせは税金の確定申告(医療費控除)に利用できることから、個人単位ではなく世帯単位でお送りします。

※一定以上の医療費がかかった方に「医療費のお知らせ」をお送りします。

〒100-0000
〇〇〇市〇〇〇町1-1-1
健保 一 部 様

令和3年度 医療費のお知らせ

東京都金属プレス工業健康保険組合
このお知らせについて、ご質問等ございましたら、下記までお問合せください。
医療係 ☎ 03-3634-5151 (代)

*** 医療費のお知らせ ***

記号	番号	区分	医療機関等名称	診療年	診療日・回数	診療費総額	公費負担額	健保組合負担額	自己負担額
健保 一部		外来	西国内科医院	2	1	2	6,800	4,760	2,040
健保 花子		外来	金属プレスクリニック	2	5	1	20,800	14,560	6,240
合 計				3		27,600	0	19,320	8,280

このお知らせは、あなたとご家族の方が健康保険で受診された医療費(令和3年1月～令和3年11月診療分)が表示されます。ただし、医療機関等からの月遅れ請求等により、今回の通知に記載されていない場合があります。(今年度は、自己負担額(窓口での支払い)の世帯総合計が一定金額以上(今年度は、自己負担額(窓口での支払い)の世帯総合計が50,000円以上)の方に年1回お知らせするものです。)

なお、所得税の医療費控除申告をする際に、このお知らせを活用することが出来ることになりました。(裏面参照)

※お知らせできるのは、健康保険適用となる医療費についてです。自由診療や保険外併用療養費は載っていません。>

区分
「医療」 整形外科、接骨院等で施術を受けたものです。名称は空白の場合もあります。
「訪問」 訪問看護ステーションからの請求です。
「食事」 入院に伴う食事費用です。

診療費総額
公費負担額
健保組合負担額
自己負担額

左の診療月1ヶ月にかかった診療費等の合計です。
自己負担額の一部を、国や地方自治体が支払っている場合に記載があります。
市区町村などが一部負担している場合、公費負担額が組合で確認できない場合、空欄になっていることもあります。
健康保険組合が医療機関等に支払った額です。
額は、1円単位で表示されていますが、受診者が窓口等で支払う額は、10円未満四捨五入した額となります。
医療機関等の窓口で「限度額適用限定証」等提示したことにより、窓口負担額が軽減された場合は、窓口で支払われた額が表示されます。

あなたと家族を守る 特定健診・特定保健指導

なるほど！ 納得

令和4年度予約スタート!

さっそく健診の予定を決めてしましましょう

被扶養者のみなさん



病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。被保険者の受診率は75%ですが、被扶養者は30%と低い水準です。被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。

STEP 1

健保組合の健診を確認



当健保組合の健診は本誌P4～7でご案内しています。対象年齢、検査項目、日程、自己負担額、オプション検査などを比較検討のうえ、受診する健診を決めてください。

STEP 2

健診を申し込む



それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。申込時期が先の健診の場合は、忘れてしまわないように申込開始のタイミングをメモしておきましょう。

STEP 3

カレンダーに記入



健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

STEP 4

体調を整え健診を受診



体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

特定保健指導の案内がきましたか?

生活習慣の改善で健康へ引き返すチャンスです

40歳以上の人は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。案内がきたからといって、ガッカリしないでください。今なら、治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すことができます。チャンスと捉え、積極的に参加しましょう。

特定保健指導をおすすめする理由

改善を始めるのは今



自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。

怒られることはありません



指導という一方向的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。

ゴールがあります



数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

無料です



特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して、取り組んでください。

● 傷病手当金 ● 任意継続被保険者 } が変わりました

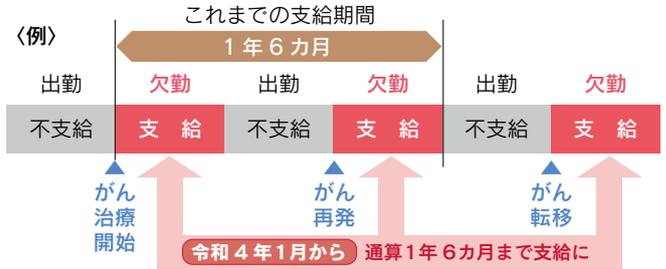


けがや病気で働けないときに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われました。

傷病手当金の改正

● 傷病手当金の支給期間の変更

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カ月を超えない期間でしたが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間等を除いて1年6カ月を通算できるようになりました。



任意継続被保険者の改正

● 本人の申し出による資格喪失が可能

任意継続被保険者が当健康保険組合に申し出をし、その申し出が受理された日の翌月1日に任意継続被保険者の資格を喪失できるようになりました。

● 任意継続被保険者の標準報酬月額の見方の変更

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職時の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「少ない額」が適用されていましたが、健保組合が規約を変更することにより「退職時の標準報酬月額※」とできるようになりました。

※その他一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能

整骨院・接骨院の施術内容等の照会にご協力をお願いします

当健康保険組合では、皆さまに納めていただいた大切な保険料を有効に使うため、柔道整復師からの請求書の点検などを行ってまいりましたが、このたび、さらなる医療費適正化対策として、外部の専門業者と提携し、柔道整復師の施術料点検を強化することになりました。

つきましては、提携業者(株式会社大正オーディット)より皆さまのもとへ書面で、柔道整復師の施術内容などについて照会、確認等させていただく場合がありますので、恐れ入りますが照会があった場合は、ご協力をお願いいたします。また、ご回答をいただいた後、電話による問合せをさせていただく場合がありますので、ご協力をお願いいたします。なお、この施術内容照会により知り得た個人情報の取り扱いに関しては、療養費支給申請書の内容審査に限定し、他の目的には一切使用しないよう契約書を締結しております。

整理No. _____

発行 令和 年 月

東京都金属プレス工業健康保険組合

委託会社 **株式会社大正オーディット**

健康保険事務センター
158-0094
東京都世田谷区玉川2-21-1
二子玉川ライズ 7F

[受取人] _____ 様

整骨院・接骨院の保険診療についての受診照会

あなた様やご家族様が整・接骨院で受けられた施術について、下記の事項を照会させていただきます。お手数ですが、太線の枠内についておわかりになる範囲でご記入のうえ、〇月〇日までに必ずご返送くださいますようお願い申し上げます。尚、この照会は健康保険法第50条の規定に基づいて行うものであります。

第386回 理事会

- 【日 時】 令和3年10月26日(火)午後4時00分
 【場 所】 金属プレス会館 5階役員会議室
 【議決事項】 第1号議案：組合規約第4条別表の一部改正について
 第2号議案：組合規程の一部改正(案)について



事業所の削除・変更

削除事業所

令和3年7月1日
 ●(株)大塚建設運輸
 足立区舎人2-4-3

所在地変更事業所

令和3年3月1日
 ●(株)中山製作所
 新：武蔵村山市三ツ藤1-38-1
 旧：西多摩郡瑞穂町箱根ヶ崎東松原4-13

第30回 東京総合健保 ミニマラソン大会

(一社)東京都総合組合保健施設振興協会
 (以下「東振協」)の主催によるミニマラソン大会が開催されます。

日 時	令和4年2月27日(日) 午前8時30分より受付開始(小雨決行) (1)大会開催可否の判断基準日 令和4年2月4日(金) (2)大会当日の開催の有無は午前6時以降、下記URLからご確認できます。 東振協イベントホームページ： http://toshinkyo.sblo.jp/
会 場	豊洲ぐるり公園周辺コース(豊洲ぐるり公園) 住所：江東区豊洲6丁目1番先・5丁目1番先
参加料	1人につき1,500円
申込み	「インターネットによるWeb申込」 Web申込URL (https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#3/) [1月31日(月) 15:00締切] 申込者が定員を超えた場合、抽選とさせていただきます。
お問合せ	Web申込に関するお問合せ 専用電話番号 080(2192)1983(平日9:00~17:00) お問合せ「東振協ミニマラソン大会事務局」東京都墨田区亀沢1-7-3 ☎03(3626)7504(平日9:00~17:00)
詳 細	東振協ホームページ (https://www.toshinkyo.or.jp/)

令和4年度

任意継続被保険者の 標準報酬月額について

令和3年9月末日現在の「全被保険者の平均標準報酬月額」は354,236円となりました。制度改正に伴い、当組合の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限の詳細はあらためてお知らせいたします。



「スキー場の割引リフト券」をご利用ください!

今年もスキー場のリフト券の配布をしております。
 ご希望の方は、健康保険組合総務課までご連絡ください。

スキー場	区 分	一般料金	割引料金	有効期間
舞子スノーリゾート リフト1 day パス (リフト・ Gondola 共通1日券ナイター終了まで)	大人	5,000円	3,800円	2022.4.3 終了予定
	55歳以上・中学高校生	4,500円	3,500円	
	小学生	3,000円	2,400円	
石打丸山スキー場(リフト1日券)	大人のみ	5,400円	4,900円	2022.3.27 まで

Let's Try!

おうちで楽しむ！
ミュージアム

「すごい!」「不思議」「きれい」、さまざまなものを
楽しめるミュージアム。with コロナ時代、遠出や
外出が難しくてもおうちで楽しめるコンテンツが
そろっているミュージアムを紹介します。

3Dビューや
VR映像を
オンラインで鑑賞

国立科学博物館 (かはく)

<https://www.kahaku.go.jp/news/2020/COVID-19/stayhome.html>

自宅でははくを楽しめるコンテンツ

検索

おうちで体験! かはくVR

高画質で撮影された恐竜の骨格標本や動物のはく製など、3DビューやVR映像で、まるで館内を歩いているように展示を鑑賞できます。



地球館 3Dビュー

近づくと
毛並みまで
見える!



©VR革新機構 提供: 国立科学博物館

地球史ナビゲーター YouTube動画

地球館1階にある「地球史ナビゲーター」。宇宙史、生命史、人間史を巨大スクリーンに映しだされるアニメーションと標本・資料でたどり、地球館の展示全体をつなげるシンボルゾーンです。そこで上映されるアニメーションをYouTubeで見られます。



©国立科学博物館/乃村工藝社・丹青社/ロボット

かはく研究者発信 「おうちでははく、科学に触れる時間」

国立科学博物館の研究者が、自身の研究内容や館内の展示がさらに面白くなるポイントをYouTubeで発信しています。普段接することのできない研究者の生の声、研究室の様子も見どころのひとつ。



実物が見たい! と思ったら...

国立科学博物館
National Museum of Nature and Science

オンラインによる事前予約制 <https://www.kahaku.go.jp/>

【休館日】 毎週月曜日 (月曜日が祝日の場合は火曜日) 年末年始

【料 金】 常設展示 一般・大学生 630円 高校生以下 無料 特別展(展示により料金が異なります)

【住 所】 東京都台東区上野公園 7-20

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。