

2024 / 新年 No.304

健保 だより

理事長ご挨拶
理事・議員一覧

令和6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

謹んで新春の祝詞を申し上げます



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、穏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、平素より当健康保険組合の事業運営につきまして、格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、長らく続いた新型コロナウイルス感染症のパンデミックが収束に向かい、経済・社会活動の正常化が進みました。明るく見えてくる一方、健保組合を取り巻く環境は、団塊の世代が75歳以上となり後期高齢者へ移行し始めたことに伴う後期高齢者支援金の増加に加え、急速な少子高齢化や医療技術の高度化などにより医療費の増加に歯止めがかからないなど、ますます厳しい局面を迎えています。

こうした状況のなか政府は、今後も続く超高齢化や人口減少社会を見据え、出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度が支援する仕組みの導入や、後期高齢者の保険料負担の見直しを含む健保法等の一部改正を行いました。現役世代の負担軽減効果は十分とは言えないものの、世代間の負担格差の縮小、負担能力に応じた公平な負担という観点では一歩前進したものと考えています。持続可能な制度の構築に向け、さらに実効ある改革の実現が望まれるところです。

一方、前期高齢者納付金については、被用者保険者間の格差是正の観点から一部に報酬調整が導入されますが、現役世代の負担軽減という改革の趣旨を踏まえれば、これ以上の報酬調整の拡大は認められません。団塊の世代すべてが75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」と、その後も少子高齢化による厳しい状況が見込まれるなか、健康保険組合は、現役世代の負担軽減のため、関係団体一丸となって国へ訴えてまいります。

2024年度は、みなさまの健康を守る事業である第3期データヘルス計画・第4期特定健診・特定保健指導が始まります。当健康保険組合といたしましては、これまで以上に効果的・効率的な事業展開を目指し、組合運営を行ってまいります。みなさまにおかれましても、被扶養者の方も含め、健康保険組合が実施する特定健診や特定保健指導などを積極的に受けていただき、健康管理にご留意くださいますようお願い申し上げます。

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心よりお祈り申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もよろしく願いいたします。

令和6年元旦 東京都金属プレス工業健康保険組合
役職員一同

令和5年度健康保険組合全国大会

将来世代が希望を持てる制度へ！

医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を

昨年10月25日、東京国際フォーラムにて、令和5年度健康保険組合全国大会が開催されました。「将来世代が希望を持てる制度へ！医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を」をテーマに掲げ、ライブ配信を併用して実施されました。

「日本の皆保険制度は、急激な少子高齢化により大きな転機を迎えている。持続可能でよりよい制度として将来世代に引き継いでいくことが、我々の使命である。」と今大会の意義を強く宣言。以下の4つの事項を組織の総意として決議しました。

- 社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ
- 医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保
- 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 保険者機能の推進による健保組合の価値向上

東京都金属プレス工業健康保険組合
契約医療機関一覧〈令和6年度版〉

※健診車の派遣を希望の場合は、あらかじめ各医療機関にご相談ください。

受診者負担額は健保補助を差し引いた金額です。
 補助金請求の必要はありません。

医 療 機 関 名	所 在 地	電話番号	受診者負担額(消費税含む)	
			人間ドック	生活習慣病
新宿健診プラザ ○女性専用フロア完備	新宿区歌舞伎町 2-3-18	03-3207-2222	日帰 20,350 円	3,300 円
フィオーレ 健診クリニック ○女性専用フロア・保育室完備	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
明治安田新宿健診センター ○女性専用フロア完備	渋谷区代々木 3-22-7 新宿文化クイントビル12階	0570-03-5489	日帰 25,300 円	3,300 円
バリュー HRビル クリニック	渋谷区千駄ヶ谷 5-25-5 バリュー HR 代々木ビル	0570-075-710	日帰 18,700 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
新赤坂クリニック ・新赤坂クリニック 青山 ・新赤坂クリニック 銀座 ・新赤坂クリニック 横浜	港区青山 2-2-3 ヒューリック青山外苑東通ビル 2F 中央区銀座 3-9-7 トランス銀座ビルディング 5F 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 25,300 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 22,000 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)
霞が関ビル診療所	千代田区霞が関 3-2-5 霞が関ビル 3 F	03-3239-0017	日帰 28,600 円	3,300 円 (東振協)
東都クリニック ○女性専用フロア完備	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 28,600 円 一泊 64,600 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 曾田ビル 4F	03-3693-7240	日帰 17,600 円	3,300 円
カスガメディカル クリニック	文京区本郷 4-24-8 春日タワービル 3 階	03-5689-8211	日帰 22,000 円	3,300 円
近藤記念医学財団 富坂診療所	文京区本郷 1-33-9	03-3814-2661	日帰 20,900 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 20,900 円 一泊 58,300 円	3,300 円
鶯谷健診センター ○女性専用フロア完備	台東区根岸 2-19-19	03-3873-9161	日帰 26,400 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
東京城東病院	江東区亀戸 9-13-1	03-3637-0945	日帰 18,700 円	3,300 円

- ・生活習慣病予防健診は受診者負担額 3,300 円に婦人科（乳房・子宮）検査を含みます。（人間ドックの婦人科検査はオプション扱いです）
- ・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）に変更可能です。（変更可能な医療機関に限る）
- ・価格改定（人間ドック）により受診者負担額が変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

当健保組合の令和6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(配偶者)	被保険者(本人) 被扶養者(家族)	被保険者(本人) 被扶養者(家族) ※女性限定	被扶養者(家族) ※家族限定
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	4 月～ 12 月末		4 月～ 8 月末	4 月～ 12 月末
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	申込書は令和5年度より廃止いたしました。 医療機関に予約をしてからご受診ください。 ※実施期間中にご受診ください。		申込書(紙)※1またはインター ネット※2のいずれかでお申込 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 令和6年1月16日(火) ※紙、インターネット受付共に	当健保組合に電話でお申込 みいただけます。 受診カード等の書類をご自 宅に送ります。 予約をしてご受診ください。
申込締切				
二次検査	保険診療（保険証を使用して希望する病院等でご受診ください）			

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）に変更可能です。
 （※差額費用等の詳細は各医療機関にお尋ねください。また医療機関により変更ができない事があります。）

注 2) 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。
 （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）

注 3) 年度内に 75 歳になる方は、誕生日の前日までに健診をお受けください。
 誕生日以降に受けた場合は、全額自費負担になります。

注 4) 契約医療機関一覧の各健診に対する「受診者負担額」が、お支払いいただく金額です。
 （オプション検査は別途負担）

※対象年齢は、年度の末日（3 月 31 日）までに到達する満年齢です。
 受診日に対象年齢に到達しない場合（34 歳・39 歳）でも受診できます。

東京都金属プレス工業健康保険組合

契約医療機関一覧〈令和6年度版〉

※健診車の派遣を希望の場合は、あらかじめ各医療機関にご相談ください。

受診者負担額は健保補助を差し引いた金額です。
補助金請求の必要はありません。

医 療 機 関 名	所 在 地	電話番号	受診者負担額(消費税含む)	
			人間ドック	生活習慣病
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	(胃部バリウムコース) 18,700 円 (胃部内視鏡 経口コース) 22,000 円 (胃部内視鏡 経鼻コース) 23,100 円	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	—
相澤健康センター	長野県松本市本庄 2-5-1	0263-34-6360	日帰 23,100 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 ・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 ^(※1) ・聖隷健康サポートセンター Shizuoka ・聖隷健康診断センター 東伊場クリニック	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 5～7F 静岡県静岡市駿河区曲金 6-8-5-2 マックス・ザ・タワー東静岡 2～4F 静岡県浜松市中区東伊場 2-7-1	(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 (東伊場クリニック) 0120-506-180 (巡回健診の予約) 053-439-8279	日帰 24,200 円 (※1) 聖隷静岡健診クリ ニックの受診者負 担 額 は 21,384 円 になりす。 ご予約の際に「D1 コース」とお伝えく ださい。	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 13,200 円	3,300 円
表参道 吉田病院	熊本県熊本市中央区北千反畑町 2-5	096-343-6167	日帰 21,490 円	3,300 円

※総合健診センターヘルチェックは、東振協の契約医療機関に変更いたしました。【東振協契約医療機関一覧】をご確認ください。

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会^{とうしんきょう} (東振協)

上記の直接契約医療機関の他に、全国各地に約 700ヶ所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。
当組合のホームページに契約医療機関一覧を掲載しております。 <http://www.kpk.or.jp/>

■ 受診者負担額・・・人間ドック／日帰 17,930円 生活習慣病／ 3,300円

- ・生活習慣病予防健診は受診者負担額 3,300 円に婦人科（乳房・子宮）検査を含みます。（人間ドックの婦人科検査はオプション扱いです）
- ・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）に変更可能です。（変更可能な医療機関に限る）
- ・価格改定（人間ドック）により受診者負担額が変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※健診車の派遣を希望の場合は、あらかじめ各医療機関にご相談ください。

受診者負担額は健保補助を差し引いた金額です。
補助金請求の必要はありません。

医 療 機 関 名	所 在 地	電話番号	受診者負担額(消費税含む)	
			人間ドック	生活習慣病
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 23,100 円	3,300 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	(バリウム) 18,700 円 (内視鏡) 24,200 円	—
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
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 23,100 円	3,300 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 浦安ブライトンビル 7F (4月に移転予定)	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 24,200 円	3,300 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	—
横浜石心会病院 (旧：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
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	(バリウム) 26,730 円 (内視鏡) 28,930 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 23,100 円	3,300 円

- ・生活習慣病予防健診は受診者負担額 3,300 円に婦人科（乳房・子宮）検査を含みます。（人間ドックの婦人科検査はオプション扱いです）
- ・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）に変更可能です。（変更可能な医療機関に限る）
- ・価格改定（人間ドック）により受診者負担額が変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

医療費のお知らせについて

2月29日に、「医療費のお知らせ」を送付します。

(令和5年1月～令和5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
〇〇〇〇市〇〇〇町1-1-1
健 保 一 郎 様

令和5年度 医療費のお知らせ

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5年1月～令和5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。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ようになりました。（裏面参照）

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	受診者	区分	医療機関等名称	診療 年 月 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	一郎	外来	金属プレス南内科医院	4 1 2	6,800		4,760	2,040	
健保	花子	外来	金属プレスクリニック	4 5 1	20,800		14,560	6,240	
合 計					3	27,600	0	19,320	8,280

※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
「実費」 療養院、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。
「※」 審査機関において、診療費総額に減額があります。
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、国や地方自治体から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、公費情報で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「限度額適用認定証」等を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。

ずいぶん医療費がかかった1年だったなあ

と感じたら…

医療費控除が可能かもしれません

年間10万円を
超えていませんか？

同一家計のご家族全体で、1年間（1月～12月）のうちに自己負担した医療費が10万円（年間所得200万円未満の場合は所得の5%）を超えた場合、確定申告によって税金の一部が控除され、返って来る場合があります。

医療費控除の計算式

医療費控除額 = 1年間に支払った医療費等 - 補てんされる金額※ - 10万円（または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額）

※高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の入院給付金など。

▼控除の対象となる主な費用（いずれも自己負担分のみ）

医療機関に支払った治療費／治療のために購入した医薬品の費用／出産費用（妊娠・分娩・産後）／通院や往診の費用 ほか

▼控除の対象とならない主な費用

健康診断や人間ドックの費用／滋養強壮剤など治療のためではない医薬品の費用／インフルエンザなどの予防接種費用 ほか

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

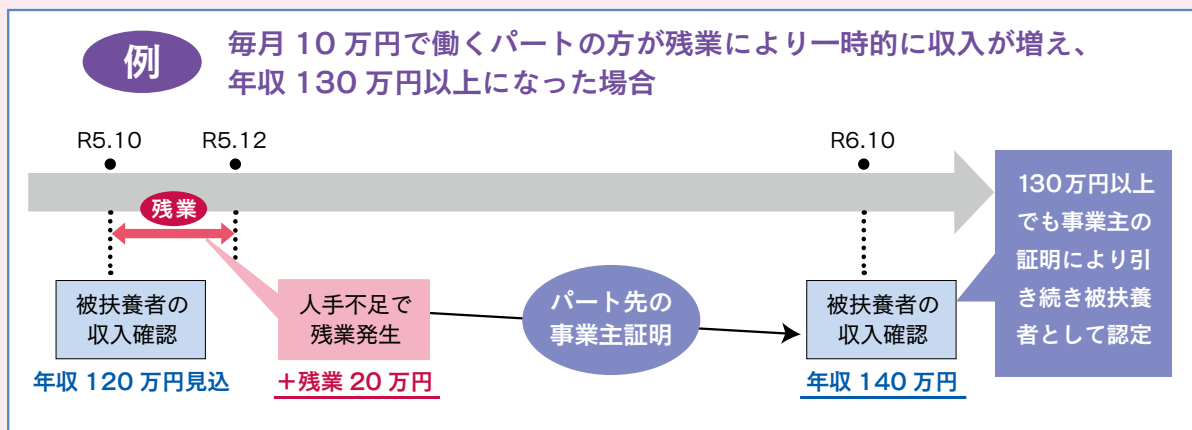
被扶養者の一時的な収入増の取扱いについて



被扶養者がパート・アルバイトなど雇用関係にある勤務先から給与収入を得ている場合、一時的にその基準を超過しても被扶養者を雇う事業主の証明により、引き続き被扶養者の認定を受けることができるようになりました。

「130万円の壁」への対応

◆事業主の証明による被扶養者認定の円滑化



一時的収入増となった場合

- パート・アルバイトで働く方が、人手不足で労働時間を延ばすなどにより、収入が一時的に超過した場合、通常提出する書類と併せて、被扶養者を雇う事業主から「一時的な収入変動である旨の事業主の証明」及び「雇用契約書」を添付し、申請してください。

- 上記の申請により引き続き認定された方は、連続2回（2年間）までを上限とし、申請の翌年「事業主証明等」の確認を実施いたします。

※詳細については、当健保組合ホームページ（健保組合からのお知らせ）「年収の壁・支援強化パッケージについて」をご覧ください



扶養認定は全ての提出書類を確認の上、総合的に判断いたしますので「事業主の証明」及び「雇用契約書」をもって必ず認定されることとはなりません。



“推し”を見つけて 生活チェンジ♪



“推し”とは、他人に勧め（推し）たくなるほど好きなこと、ハマっているもののこと。そして、その推しに関連する活動は、“推し活”と呼ばれています。

この推し活を、健康づくりに活かしてみませんか？好きなことをしながら健康になれば一石二鳥ですね。新年は、新しいことを始めるのによいタイミング。“推し”を見つけて、楽しく充実した1年を過ごしましょう。

おしかわ 押川さん(30代男性)の 生活チェンジ

Before

- ・インスタント食品やファストフードがメインの食生活
- ・運動習慣はなく、夜更かしが趣味



★動画サイトで
見つけた筋トレ系
YouTuberにハマる



After

- ・たんぱく質など自分に必要な栄養を意識し、食生活が改善
- ・週3回ジムに通って、規則正しい生活に
- ・寝起きがよくなり、朝食もとるようになった



おすだ 御酢田さん(40代女性)の 生活チェンジ

Before

- ・忙しい毎日で常にイライラ
- ・ストレス解消のスイーツが増えていきりキ口増



★テレビで見た
海外サッカー選手に
ハマる



After

- ・現地へ応援に行くために、英語の勉強を始めて毎日が充実
- ・家族でサッカーをするようになって運動不足も解消
- ・熱中することでイヤなことを忘れられるように



おすやま 押忍山さん(50代男性)の 生活チェンジ

Before

- ・仕事のストレスをお酒で解消
- ・睡眠が浅く、休日は昼過ぎまで寝てしまう



★たまたま行った
展覧会で仏像に
ハマる



After

- ・休日は仏像を見るために早起きして外出するように
- ・お酒の量が減り、よく眠れる日が増えてきた
- ・知識欲が刺激され、仕事も楽しく感じるように



推し活で心が潤う時間を

ストレスを感じたとき、甘いものやお酒をとりすぎてしまう人は、別のストレス解消法がないと摂取エネルギーが過剰になり、メタボリックシンドロームなどのリスクも上がってしまいます。

推し活で心が満たされると、飲食でストレス解消しなくてもよくなるので、推し活ライフを楽しみながら、生活リズムを整えましょう。

推しを見つけよう！

推しは自由に選んでOK。選び方のポイントは、前向きな気持ちになれること。推し活をしているときに前向きになれることはもちろん、仕事や家事なども推しがいることでがんばれる、という存在を選ぶのがおすすめです。

★推しの例：有名人（俳優、アーティスト、歴史上の人物、スポーツ選手等）、マンガのキャラクター、仏像、動物、作品（映画、建築等） など

第395回 理事会

- 【日 時】令和5年10月26日(木)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

事業所の編入・削除・変更

編入事業所

令和5年9月1日

- 日本コーキ 株式会社
大田区萩中2-4-9

変更事業所

令和5年8月16日

- 株式会社 ユニコム
新：八王子市檜原町1515-2-2F
旧：日野市旭が丘2-21-7

令和5年9月1日

- 有限会社 我妻重機
新：千葉県柏市藤ヶ谷1908-4
旧：千葉県松戸市上本郷3606

削除事業所

令和5年1月1日

- 長谷川金属工業 株式会社
江戸川区東小松川1-11-15

令和5年6月1日

- 有限会社 フジミ
大田区大森南3-11-11

令和5年9月1日

- 三栄工業 株式会社
板橋区常盤台1-53-3

令和5年10月1日

- 株式会社 昭洋精機
青梅市今井3-5-23

健康企業宣言

当健康保険組合で下記の事業所が
認定されました。

「健康優良企業 銀 の認定証」

株式会社 有田製作所
江戸川鍛工 株式会社



第32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6年2月25日(日) (小雨決行・順延なし)
大会当日の開催の有無は午前6時以降に、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/

会場及びコース 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

参加費 1人 1,500円 (傷害保険料含む)

申込方法 「インターネットによるWeb申込」 (抽選方式)
Web申込 URL (https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#3)
〔令和6年1月28日(日) 23:59 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)
お問合せ先 「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 5階
☎ 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6年度

任意継続被保険者の
標準報酬月額の上限が
決定しました

任意継続被保険者 (退職後も2年間を限度に当健康保険組合に継続加入される方) の標準報酬月額は、
①本人の退職時の標準報酬月額
②前年9月末日の当健保組合の平均標準報酬月額

のうち、低いほうが適用されます。
令和5年9月末日現在の②の額は36万727円でしたので、令和6年4月からの任意継続被保険者の②の標準報酬月額は、25等級・36万円となります。



「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・ゴンドラ共通 1日券ナイター終了まで)	大人	6,200円	4,800円	2024.3.31
	60歳以上・中学高校生	5,700円	4,300円	
	小学生	3,300円	2,700円	

新たな年の始まりに
運気アップ!



たつにちなんだ 観光スポットに行こう!

Let's Try!

「たつ」にゆかりのある神社や観光スポットをご紹介します。神聖な存在である竜を訪ねて、
パワーと幸運をもらいましょう!

※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。

田無神社 (東京都西東京市)

辰年にぜひ訪れたい 五龍神をお祀りする神社

田無神社は、古代中国の五行思想に基づいた五龍神で有名です。「運気向上・幸福招来」の御利益がある本殿の金龍神を中心に、東は「技術向上・就業授受」の青龍神、南は「勝運向上・成績向上」の赤龍神、西は「金運向上・良縁成就」の白龍神、北は「健康増進・家内安全」の黒龍神が祀られています。また、お守りや陶器の竜に入ったおみくじも五龍神に合わせて5種類あるので、かなえたい願いに合った色を選びましょう。



伊勢シーパラダイス (三重県伊勢市)

タツノオトシゴの展示日本一! ふれあい体験も楽しめる水族館

日本名のタツノオトシゴは、外見が竜に似ているところから、「竜が産み落とした子」ということで命名されました。世界で40~50種類生息するとされるタツノオトシゴですが、国内で最も多くの種類を見ることができるのは、伊勢シーパラダイスの「タツノオトシゴのくに」です。世界最大のポットベリーシーホースをはじめ、10種類以上が展示されていて、タツノオトシゴを指に巻きつけるふれあい体験も人気です。



営業時間…9:30~17:00 (季節により変動あり)
入場料…大人2,100円、小人 (小・中学生) 1,000円
幼児 (4歳以上) 500円、シニア (65歳以上) 2,000円

恋人の丘 龍恋の鐘 (神奈川県藤沢市)

「龍の島」江の島で 鐘を鳴らして永遠の恋を願う

江の島には、「天女と五頭龍」の恋物語が伝えられています。恋人の丘の「龍恋の鐘」は、その伝説にちなんで造られたもので、多くの恋人たちが南京錠に名前を書いてフェンスにかけ、鐘を鳴らして永遠の恋を願っています。また、江の島では、いろいろな場所で龍に出会えます。龍宮や江の島第二岩屋の迫力満点の龍をはじめ、手水舎や水琴窟、お手洗いの蛇口にも龍の姿が。龍を探しながら江の島散策を楽しんでみては?



©公益社団法人藤沢市観光協会

竜神大吊橋 (茨城県常陸太田市)

美しい鐘の音が響く中で 大自然を満喫できる竜の橋

奥久慈県立自然公園の竜神峡にかかる375mの竜神大吊橋は、歩行者専用の橋としては日本最大級。橋の上からは四季折々の大自然をパノラマで楽しむことができます。吊橋から水面までは最大100mあり、のぞき窓から見下ろすと、思わず足がすくむようなスリルが味わえます。対岸には「木精の鐘」というカリヨン施設があり、愛・希望・幸福をテーマにした3種類の澄んだ音色を竜神峡に響かせています。



営業時間…8:30~17:00 (受付16:40まで)
渡橋料金…大人320円、小人 (小・中学生) 210円
※強風や雷などにより通行が制限される場合があります。