

健康こそもっとも貴重な財産である

けんぽだより

- 家族の扶養再確認を実施します……2
- 高額療養費の自己負担限度額の改定……3
- MY HEALTH WEB 健康相談事業について……4~5
- 健康診断を受けましょう……6~7
- 東振協インフルエンザ予防接種のご案内……8
- 私を整える快眠メソッド……9
- 保養施設のご案内……10~11
- けんぽからのお知らせ……12

2026 autumn no.213

ご家庭に
お持ち帰り下さい



日本自動車部品工業健康保険組合



<https://kenpokumiai.jp>

スマートフォンにも対応できます。

10月～11月に

ご家族の扶養再確認を実施します

厚生労働省の通知に基づき、定期的な被扶養者確認を実施しています。

対象者には「健康保険被扶養者調査票」を会社へ10月下旬に送付いたしますので、必要事項をご記入のうえ、各種証明書類を添えて提出してください。

Check!

住所等の変更・訂正については
各種変更届が必要となりますので
会社へ申し出てください。

令和8年4月1日以降の加入者
および平成20年4月2日生まれ
以降の子供は除かれます

事業所37

株式会社 日本自動車部品工業

提出期限

令和8年〇月〇日

健康保険被扶養者調査票

令和8年〇月〇日

日本自動車部品工業健康保険組合

事業所名				記号番号	資格取得日			
株式会社 日本自動車部品工業				37-100	平成21年2月1日			
被保険者住所				生年月日	性別			
〒108-0074 東京都港区高輪1-16-15				昭和60年2月6日	男			
氏名	性別	生年月日	続柄	職業	年金 受給	年間収入 見込み(円)	世帯別 同居	認定年月日 被扶養者で なくなった日
被扶養者住所（被保険者と違う場合）								
1	健康保険 花子	女	昭和58年11月22日 妻		有・無		同居・別居	平成24年4月3日

被扶養者資格の再確認で削除となる主な理由

CASE 1 就職等により他の健康保険に加入していた。

CASE 2 パート、アルバイト等の収入が認定基準額を超えていた。

CASE 3 別居している被扶養者に継続的な仕送りがされていなかった。（仕送り額不足含む）

扶養削除となる多くのケースが扶養削除の届出漏れによるものです。
被扶養者に異動があった場合には「被扶養者（異動）届」を5日以内に事業主
を経由して当健康保険組合へ提出してください。（健康保険法施行規則38条）



令和8年
8月から

高額療養費の自己負担限度額の改定

「高額療養費制度」は、医療機関や薬局の窓口で支払った額が、ひと月（月の初めから終わりまで）で上限額を超えた場合に、その超えた金額が払い戻される制度です。近年の医療費の伸びに対応し、令和8年8月から月額自己負担限度額が引き上げられます。

また、新たに「年間上限」を導入し、多数該当の上限額は据え置いて、長期療養者の経済的負担に配慮した見直しを行います。

さらに、令和9年8月からは所得区分が細分化される予定です。



年間上限が新しく導入され、
長期療養中の方の
経済的負担に配慮します

標準報酬月額	現行		令和8年8月～		
	月額上限	外来特例 (70歳以上)	月額上限	年間上限	外来特例 (70歳以上)
83万円	252,600円+ (医療費－842,000円) ×1% 〈140,100円〉	—	270,300円+ (医療費－901,000円) ×1% 〈140,100円〉	1,680,000円 (月額平均140,000円)	—
53万円 ～79万円	167,400円+ (医療費－558,000円) ×1% 〈93,000円〉	—	179,100円+ (医療費－597,000円) ×1% 〈93,000円〉	1,110,000円 (月額平均92,500円)	—
28万円 ～50万円	80,100円+ (医療費－267,000円) ×1% 〈44,400円〉	—	85,800円+ (医療費－286,000円) ×1% 〈44,400円〉	530,000円 (月額平均約44,200円)	—
26万円以下	57,600円 〈44,400円〉	18,000円 (年144,000円)	61,500円 〈44,400円〉	530,000円* (月額平均約44,200円)	22,000円 (年216,000円)
住民税非課税 (70歳未満)	35,400円 〈24,600円〉	—	36,900円 〈24,600円〉	290,000円 (月額平均約24,200円)	—
住民税非課税 (70歳以上)	24,600円 〈24,600円〉	8,000円	25,700円 〈24,600円〉	290,000円 (月額平均約24,200円)	11,000円 (年96,000円)
一定所得以下 (70歳以上)	15,000円	8,000円	15,700円	180,000円 (月額平均15,000円)	8,000円

〈 〉内の金額は多数該当（過去12ヵ月以内に3回以上、上限額に達した場合は4回目から上限額が下がります）

※標準報酬月額15万円以下の区分に該当することを確認できた方は、年間上限410,000円を適用し、令和9年8月以降に償還払いとします。

当健保組合の 付加給付

当健保組合の場合、医療機関の窓口で支払った1ヶ月の医療費から30,000円を差し引いた額（100円未満切り捨て）を、当健康保険組合から支給いたします（算出額が1,000円未満の場合は不支給）。これを「一部負担還元金」（被扶養者の場合は「家族療養費付加金」）といいます。

※被保険者の申請による請求払いとなります。

／ ご活用ください！ ／

MY HEALTH WEB に登録いただくと 様々なサービスがご利用いただけます



MY HEALTH WEB で 確認できます

- 医療費通知
- ジェネリック医薬品差額通知
- 健診結果
- 資格情報のお知らせ
- 給付金決定通知

「セキュリティコード」の
発行は簡単!



「MY HEALTH WEB」内で医療費明細、健診結果、ジェネリック医薬品差額情報をご覧いただくには「セキュリティコード」が必要です。SMS (ショートメッセージ) ですぐに確認できますので、ぜひご利用ください。

お問合せ先 「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク ▶

TEL 03-5213-4467
9:00~17:00 土・日・祝日、年末年始を除きます

健康相談事業

健康 育児 介護 に関して専門家に
無料でご相談いただけます

医療相談
ダイヤル
(電話・WEB)

こころの
サポートダイヤル
(電話・WEB・面接)

ベストドクターズ・
サービス
(電話)

女性サポート相談
Lite
(電話)



ご利用方法

健康相談事業の各種サービスをご利用いただくには、事前に「MY HEALTH WEB」への登録が必要です。

※初めてのの方は下記QRコードよりご登録ください。

「MY HEALTH WEB」
初回登録



「MY HEALTH WEB」
トップページ



「健康相談」
トップページ



医療相談ダイヤル

24時間・365日、電話やWebでの健康に関する相談に対応します。(無料)

出産・育児、家庭内での応急手当、医療機関や行政の医療関連サービス、対応窓口のご案内。

看護師・保健師が中心となり対応します。小児科等相談内容により、医師相談(代行回答・三者通話)も可能です。



こころのサポートダイヤル

電話カウンセリング

電話によるカウンセリングで、全国どこからでも相談料・通話料無料で公認心理師・臨床心理士のカウンセリングが受けられます。(匿名利用可)

受付時間

月～土曜日(日曜・祝日、
年末年始は休み) 10時～22時

面接カウンセリング

1人年度5回までの無料面接カウンセリングを受けられます。(要予約) 公認心理師・臨床心理士のカウンセリングを全国190箇所の面接ルーム(カウンセリング機関)から選択できます。(オンラインにも対応)

予約受付

【電話】月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～20時
【WEB】年中無休、24時間対応



ベストドクターズ®・サービス

被保険者・被扶養者がサービス対象疾患(がん、心臓疾患など)と診断されたとき、最適な治療やセカンドオピニオン取得のために、専門医の相互評価で高い評価を得た優秀な専門医をご案内するサービスです。

【受付時間】月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～21時



女性サポート相談Lite

女性特有の体の不安や不調について、電話でご相談できます。

経験豊富な看護師が24時間対応で急な不調にも安心してご相談いただけます。また、婦人科系の疾患や、より込み入った症状など、専門的な内容には必要に応じて女性医師にご相談いただけます。

女性の健康相談

女性看護師が24時間、365日対応いたします。
必要に応じて女性医師に相談できます。

予約制

月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 10時～18時

月経に関するお悩み「やさしい相談AI」

月経に関する疑問や悩みをいつでも気軽に相談できるデジタルサービスです。匿名性が高く、人に相談しにくい内容も気軽に相談できます。

【受付時間】24時間、365日

社員の健康 メンタルヘルス に 特化したオンライン研修

ヘルスフルチャンネル

※Q43. 従業員の健康意識の向上を図るために、健康保持・増進に関する教育をどのように行っていますか。(いくつでも)

●ウェビナーやセミナー等での実施を含みます。
●教育資料の配布・メールや掲示やポスターの掲示等。単なる情報提供は除きます。
●育児・介護と仕事の両立、保健指導、女性の健康課題、たばこに特化した教育は除きます。

Q43. Q42. Q44. Q45. Q46. Q47. Q48. Q49. Q50. Q51. Q52. Q53. Q54. Q55. Q56. Q57. Q58. Q59. Q60. Q61. Q62. Q63. Q64. Q65. Q66. Q67. Q68. Q69. Q70. Q71. Q72. Q73. Q74. Q75. Q76. Q77. Q78. Q79. Q80. Q81. Q82. Q83. Q84. Q85. Q86. Q87. Q88. Q89. Q90. Q91. Q92. Q93. Q94. Q95. Q96. Q97. Q98. Q99. Q100. Q101. Q102. Q103. Q104. Q105. Q106. Q107. Q108. Q109. Q110. Q111. Q112. Q113. Q114. Q115. Q116. Q117. Q118. Q119. Q120. Q121. Q122. Q123. Q124. Q125. Q126. Q127. Q128. Q129. Q130. Q131. Q132. Q133. Q134. Q135. Q136. Q137. Q138. Q139. Q140. Q141. Q142. Q143. Q144. Q145. Q146. Q147. Q148. Q149. Q150. Q151. Q152. Q153. Q154. Q155. Q156. Q157. Q158. Q159. Q160. Q161. Q162. Q163. Q164. Q165. Q166. Q167. Q168. Q169. Q170. Q171. Q172. Q173. Q174. Q175. Q176. Q177. Q178. Q179. Q180. Q181. Q182. Q183. Q184. Q185. Q186. Q187. Q188. Q189. Q190. Q191. Q192. Q193. Q194. Q195. Q196. Q197. Q198. Q199. Q200. Q201. Q202. Q203. Q204. Q205. Q206. Q207. Q208. Q209. Q210. Q211. Q212. Q213. Q214. Q215. Q216. Q217. Q218. Q219. Q220. Q221. Q222. Q223. Q224. Q225. Q226. Q227. Q228. Q229. Q230. Q231. Q232. Q233. Q234. Q235. Q236. Q237. Q238. Q239. Q240. Q241. Q242. Q243. Q244. Q245. Q246. Q247. Q248. Q249. Q250. Q251. Q252. Q253. Q254. Q255. Q256. Q257. Q258. Q259. Q260. Q261. Q262. Q263. Q264. Q265. Q266. Q267. Q268. Q269. Q270. Q271. Q272. Q273. Q274. Q275. Q276. Q277. Q278. Q279. Q280. Q281. Q282. Q283. Q284. Q285. Q286. Q287. Q288. Q289. Q290. Q291. Q292. Q293. Q294. Q295. Q296. Q297. Q298. Q299. Q300. Q301. Q302. Q303. Q304. Q305. Q306. Q307. Q308. Q309. Q310. Q311. Q312. Q313. Q314. Q315. Q316. Q317. Q318. Q319. Q320. Q321. Q322. Q323. Q324. Q325. Q326. Q327. Q328. Q329. Q330. Q331. Q332. Q333. Q334. Q335. Q336. Q337. Q338. Q339. Q340. Q341. Q342. Q343. Q344. Q345. Q346. Q347. Q348. Q349. Q350. Q351. Q352. Q353. Q354. Q355. Q356. Q357. Q358. Q359. Q360. Q361. Q362. Q363. Q364. Q365. Q366. Q367. Q368. Q369. Q370. Q371. Q372. Q373. Q374. Q375. Q376. Q377. Q378. Q379. Q380. Q381. Q382. Q383. Q384. Q385. Q386. Q387. Q388. Q389. Q390. Q391. Q392. Q393. Q394. Q395. Q396. Q397. Q398. Q399. Q400. Q401. Q402. Q403. Q404. Q405. Q406. Q407. Q408. Q409. Q410. Q411. Q412. Q413. Q414. Q415. Q416. Q417. Q418. Q419. Q420. Q421. Q422. Q423. Q424. Q425. Q426. Q427. Q428. Q429. Q430. Q431. Q432. Q433. Q434. Q435. Q436. Q437. Q438. Q439. Q440. Q441. Q442. Q443. Q444. Q445. Q446. Q447. Q448. Q449. Q450. Q451. Q452. Q453. Q454. Q455. Q456. Q457. Q458. Q459. Q460. Q461. Q462. Q463. Q464. Q465. Q466. Q467. Q468. Q469. Q470. Q471. Q472. Q473. Q474. Q475. Q476. Q477. Q478. Q479. Q480. Q481. Q482. Q483. Q484. Q485. Q486. Q487. Q488. Q489. Q490. Q491. Q492. Q493. Q494. Q495. Q496. Q497. Q498. Q499. Q500. Q501. Q502. Q503. Q504. Q505. Q506. Q507. Q508. Q509. Q510. Q511. Q512. Q513. Q514. Q515. Q516. Q517. Q518. Q519. Q520. Q521. Q522. Q523. Q524. Q525. Q526. Q527. Q528. Q529. Q530. Q531. Q532. Q533. Q534. Q535. Q536. Q537. Q538. Q539. Q540. Q541. Q542. Q543. Q544. Q545. Q546. Q547. Q548. Q549. Q550. Q551. Q552. Q553. Q554. Q555. Q556. Q557. Q558. Q559. Q560. Q561. Q562. Q563. Q564. Q565. Q566. Q567. Q568. Q569. Q570. Q571. Q572. Q573. Q574. Q575. Q576. Q577. Q578. Q579. Q580. Q581. Q582. Q583. Q584. Q585. Q586. Q587. Q588. Q589. Q590. Q591. Q592. Q593. Q594. Q595. Q596. Q597. Q598. Q599. Q600. Q601. Q602. Q603. Q604. Q605. Q606. Q607. Q608. Q609. Q610. Q611. Q612. Q613. Q614. Q615. Q616. Q617. Q618. Q619. Q620. Q621. Q622. Q623. Q624. Q625. Q626. Q627. Q628. Q629. Q630. Q631. Q632. Q633. Q634. Q635. Q636. Q637. Q638. Q639. Q640. Q641. Q642. Q643. Q644. Q645. Q646. Q647. Q648. Q649. Q650. Q651. Q652. Q653. Q654. Q655. Q656. Q657. Q658. Q659. Q660. Q661. Q662. Q663. Q664. Q665. Q666. Q667. Q668. Q669. Q670. Q671. Q672. Q673. Q674. Q675. Q676. Q677. Q678. Q679. Q680. Q681. Q682. Q683. Q684. Q685. Q686. Q687. Q688. Q689. Q690. Q691. Q692. Q693. Q694. Q695. Q696. Q697. Q698. Q699. Q700. Q701. Q702. Q703. Q704. Q705. Q706. Q707. Q708. Q709. Q710. Q711. Q712. Q713. Q714. Q715. Q716. Q717. Q718. Q719. Q720. Q721. Q722. Q723. Q724. Q725. Q726. Q727. Q728. Q729. Q730. Q731. Q732. Q733. Q734. Q735. Q736. Q737. Q738. Q739. Q740. Q741. Q742. Q743. Q744. Q745. Q746. Q747. Q748. Q749. Q750. Q751. Q752. Q753. Q754. Q755. Q756. Q757. Q758. Q759. Q760. Q761. Q762. Q763. Q764. Q765. Q766. Q767. Q768. Q769. Q770. Q771. Q772. Q773. Q774. Q775. Q776. Q777. Q778. Q779. Q780. Q781. Q782. Q783. Q784. Q785. Q786. Q787. Q788. Q789. Q790. Q791. Q792. Q793. Q794. Q795. Q796. Q797. Q798. Q799. Q800. Q801. Q802. Q803. Q804. Q805. Q806. Q807. Q808. Q809. Q810. Q811. Q812. Q813. Q814. Q815. Q816. Q817. Q818. Q819. Q820. Q821. Q822. Q823. Q824. Q825. Q826. Q827. Q828. Q829. Q830. Q831. Q832. Q833. Q834. Q835. Q836. Q837. Q838. Q839. Q840. Q841. Q842. Q843. Q844. Q845. Q846. Q847. Q848. Q849. Q850. Q851. Q852. Q853. Q854. Q855. Q856. Q857. Q858. Q859. Q860. Q861. Q862. Q863. Q864. Q865. Q866. Q867. Q868. Q869. Q870. Q871. Q872. Q873. Q874. Q875. Q876. Q877. Q878. Q879. Q880. Q881. Q882. Q883. Q884. Q885. Q886. Q887. Q888. Q889. Q890. Q891. Q892. Q893. Q894. Q895. Q896. Q897. Q898. Q899. Q900. Q901. Q902. Q903. Q904. Q905. Q906. Q907. Q908. Q909. Q910. Q911. Q912. Q913. Q914. Q915. Q916. Q917. Q918. Q919. Q920. Q921. Q922. Q923. Q924. Q925. Q926. Q927. Q928. Q929. Q930. Q931. Q932. Q933. Q934. Q935. Q936. Q937. Q938. Q939. Q940. Q941. Q942. Q943. Q944. Q945. Q946. Q947. Q948. Q949. Q950. Q951. Q952. Q953. Q954. Q955. Q956. Q957. Q958. Q959. Q960. Q961. Q962. Q963. Q964. Q965. Q966. Q967. Q968. Q969. Q970. Q971. Q972. Q973. Q974. Q975. Q976. Q977. Q978. Q979. Q980. Q981. Q982. Q983. Q984. Q985. Q986. Q987. Q988. Q989. Q990. Q991. Q992. Q993. Q994. Q995. Q996. Q997. Q998. Q999. Q1000. Q1001. Q1002. Q1003. Q1004. Q1005. Q1006. Q1007. Q1008. Q1009. Q1010. Q1011. Q1012. Q1013. Q1014. Q1015. Q1016. Q1017. Q1018. Q1019. Q1020. Q1021. Q1022. Q1023. Q1024. Q1025. Q1026. Q1027. Q1028. Q1029. Q1030. Q1031. Q1032. Q1033. Q1034. Q1035. Q1036. Q1037. Q1038. Q1039. Q1040. Q1041. Q1042. Q1043. Q1044. Q1045. Q1046. Q1047. Q1048. Q1049. Q1050. Q1051. Q1052. Q1053. Q1054. Q1055. Q1056. Q1057. Q1058. Q1059. Q1060. Q1061. Q1062. Q1063. Q1064. Q1065. Q1066. Q1067. Q1068. Q1069. Q1070. Q1071. Q1072. Q1073. Q1074. Q1075. Q1076. Q1077. Q1078. Q1079. Q1080. Q1081. Q1082. Q1083. Q1084. Q1085. Q1086. Q1087. Q1088. Q1089. Q1090. Q1091. Q1092. Q1093. Q1094. Q1095. Q1096. Q1097. Q1098. Q1099. Q1100. Q1101. Q1102. Q1103. Q1104. Q1105. Q1106. Q1107. Q1108. Q1109. Q1110. Q1111. Q1112. Q1113. Q1114. Q1115. Q1116. Q1117. Q1118. Q1119. Q1120. Q1121. Q1122. Q1123. Q1124. Q1125. Q1126. Q1127. Q1128. Q1129. Q1130. Q1131. Q1132. Q1133. Q1134. Q1135. Q1136. Q1137. Q1138. Q1139. Q1140. Q1141. Q1142. Q1143. Q1144. Q1145. Q1146. Q1147. Q1148. Q1149. Q1150. Q1151. Q1152. Q1153. Q1154. Q1155. Q1156. Q1157. Q1158. Q1159. Q1160. Q1161. Q1162. Q1163. Q1164. Q1165. Q1166. Q1167. Q1168. Q1169. Q1170. Q1171. Q1172. Q1173. Q1174. Q1175. Q1176. Q1177. Q1178. Q1179. Q1180. Q1181. Q1182. Q1183. Q1184. Q1185. Q1186. Q1187. Q1188. Q1189. Q1190. Q1191. Q1192. Q1193. Q1194. Q1195. Q1196. Q1197. Q1198. Q1199. Q1200. Q1201. Q1202. Q1203. Q1204. Q1205. Q1206. Q1207. Q1208. Q1209. Q1210. Q1211. Q1212. Q1213. Q1214. Q1215. Q1216. Q1217. Q1218. Q1219. Q1220. Q1221. Q1222. Q1223. Q1224. Q1225. Q1226. Q1227. Q1228. Q1229. Q1230. Q1231. Q1232. Q1233. Q1234. Q1235. Q1236. Q1237. Q1238. Q1239. Q1240. Q1241. Q1242. Q1243. Q1244. Q1245. Q1246. Q1247. Q1248. Q1249. Q1250. Q1251. Q1252. Q1253. Q1254. Q1255. Q1256. Q1257. Q1258. Q1259. Q1260. Q1261. Q1262. Q1263. Q1264. Q1265. Q1266. Q1267. Q1268. Q1269. Q1270. Q1271. Q1272. Q1273. Q1274. Q1275. Q1276. Q1277. Q1278. Q1279. Q1280. Q1281. Q1282. Q1283. Q1284. Q1285. Q1286. Q1287. Q1288. Q1289. Q1290. Q1291. Q1292. Q1293. Q1294. Q1295. Q1296. Q1297. Q1298. Q1299. Q1300. Q1301. Q1302. Q1303. Q1304. Q1305. Q1306. Q1307. Q1308. Q1309. Q1310. Q1311. Q1312. Q1313. Q1314. Q1315. Q1316. Q1317. Q1318. Q1319. Q1320. Q1321. Q1322. Q1323. Q1324. Q1325. Q1326. Q1327. Q1328. Q1329. Q1330. Q1331. Q1332. Q1333. Q1334. Q1335. Q1336. Q1337. Q1338. Q1339. Q1340. Q1341. Q1342. Q1343. Q1344. Q1345. Q1346. Q1347. Q1348. Q1349. Q1350. Q1351. Q1352. Q1353. Q1354. Q1355. Q1356. Q1357. Q1358. Q1359. Q1360. Q1361. Q1362. Q1363. Q1364. Q1365. Q1366. Q1367. Q1368. Q1369. Q1370. Q1371. Q1372. Q1373. Q1374. Q1375. Q1376. Q1377. Q1378. Q1379. Q1380. Q1381. Q1382. Q1383. Q1384. Q1385. Q1386. Q1387. Q1388. Q1389. Q1390. Q1391. Q1392. Q1393. Q1394. Q1395. Q1396. Q1397. Q1398. Q1399. Q1400. Q1401. Q1402. Q1403. Q1404. Q1405. Q1406. Q1407. Q1408. Q1409. Q1410. Q1411. Q1412. Q1413. Q1414. Q1415. Q1416. Q1417. Q1418. Q1419. Q1420. Q1421. Q1422. Q1423. Q1424. Q1425. Q1426. Q1427. Q1428. Q1429. Q1430. Q1431. Q1432. Q1433. Q1434. Q1435. Q1436. Q1437. Q1438. Q1439. Q1440. Q1441. Q1442. Q1443. Q1444. Q1445. Q1446. Q1447. Q1448. Q1449. Q1450. Q1451. Q1452. Q1453. Q1454. Q1455. Q1456. Q1457. Q1458. Q1459. Q1460. Q1461. Q1462. Q1463. Q1464. Q1465. Q1466. Q1467. Q1468. Q1469. Q1470. Q1471. Q1472. Q1473. Q1474. Q1475. Q1476. Q1477. Q1478. Q1479. Q1480. Q1481. Q1482. Q1483. Q1484. Q1485. Q1486. Q1487. Q1488. Q1489. Q1490. Q1491. Q1492. Q1493. Q1494. Q1495. Q1496. Q1497. Q1498. Q1499. Q1500. Q1501. Q1502. Q1503. Q1504. Q1505. Q1506. Q1507. Q1508. Q1509. Q1510. Q1511. Q1512. Q1513. Q1514. Q1515. Q1516. Q1517. Q1518. Q1519. Q1520. Q1521. Q1522. Q1523. Q1524. Q1525. Q1526. Q1527. Q1528. Q1529. Q1530. Q1531. Q1532. Q1533. Q1534. Q1535. Q1536. Q1537. Q1538. Q1539. Q1540. Q1541. Q1542. Q1543. Q1544. Q1545. Q1546. Q1547. Q1548. Q1549. Q1550. Q1551. Q1552. Q1553. Q1554. Q1555. Q1556. Q1557. Q1558. Q1559. Q1560. Q1561. Q1562. Q1563. Q1564. Q1565. Q1566. Q1567. Q1568. Q1569. Q1570. Q1571. Q1572. Q1573. Q1574. Q1575. Q1576. Q1577. Q1578. Q1579. Q1580. Q1581. Q1582. Q1583. Q1584. Q1585. Q1586. Q1587. Q1588. Q1589. Q1590. Q1591. Q1592. Q1593. Q1594. Q1595. Q1596. Q1597. Q1598. Q1599. Q1600. Q1601. Q1602. Q1603. Q1604. Q1605. Q1606. Q1607. Q1608. Q1609. Q1610. Q1611. Q1612. Q1613. Q1614. Q1615. Q1616. Q1617. Q1618. Q1619. Q1620. Q1621. Q1622. Q1623. Q1624. Q1625. Q1626. Q1627. Q1628. Q1629. Q1630. Q1631. Q1632. Q1633. Q1634. Q1635. Q1636. Q1637. Q1638. Q1639. Q1640. Q1641. Q1642. Q1643. Q1644. Q1645. Q1646. Q1647. Q1648. Q1649. Q1650. Q1651. Q1652. Q1653. Q1654. Q1655. Q1656. Q1657. Q1658. Q1659. Q1660. Q1661. Q1662. Q1663. Q1664. Q1665. Q1666. Q1667. Q1668. Q1669. Q1670. Q1671. Q1672. Q1673. Q1674. Q1675. Q1676. Q1677. Q1678. Q1679. Q1680. Q1681. Q1682. Q1683. Q1684. Q1685. Q1686. Q1687. Q1688. Q1689. Q1690. Q1691. Q1692. Q1693. Q1694. Q1695. Q1696. Q1697. Q1698. Q1699. Q1700. Q1701. Q1702. Q1703. Q1704. Q1705. Q1706. Q1707. Q1708. Q1709. Q1710. Q1711. Q1712. Q1713. Q1714. Q1715. Q1716. Q1717. Q1718. Q1719. Q1720. Q1721. Q1722. Q1723. Q1724. Q1725. Q1726. Q1727. Q1728. Q1729. Q1730. Q1731. Q1732. Q1733. Q1734. Q1735. Q1736. Q1737. Q1738. Q1739. Q1740. Q1741. Q1742. Q1743. Q1744. Q1745. Q1746. Q1747. Q1748. Q1749. Q1750. Q1751. Q1752. Q1753. Q1754. Q1755. Q1756. Q1757. Q1758. Q1759. Q1760. Q1761. Q1762. Q1763. Q1764. Q1765. Q1766. Q1767. Q1768. Q1769. Q1770. Q1771. Q1772. Q1773. Q1774. Q1775. Q1776. Q1777. Q1778. Q1779. Q1780. Q1781. Q1782. Q1783. Q1784. Q1785. Q1786. Q1787. Q1788. Q1789. Q1790. Q1791. Q1792. Q1793. Q1794. Q1795. Q1796. Q1797. Q1798. Q1799. Q1800. Q1801. Q1802. Q1803. Q1804. Q1805. Q1806. Q1807. Q1808. Q1809. Q1810. Q1811. Q1812. Q1813. Q1814. Q1815. Q1816. Q1817. Q1818. Q1819. Q1820. Q1821. Q1822. Q1823. Q1824. Q1825. Q1826. Q1827. Q1828. Q1829. Q1830. Q1831. Q1832. Q1833. Q1834. Q1835. Q1836. Q1837. Q1838. Q1839. Q1840. Q1841. Q1842. Q1843. Q1844. Q1845. Q1846. Q1847. Q1848. Q1849. Q1850. Q1851. Q1852. Q1853. Q1854. Q1855. Q1856. Q1857. Q1858. Q1859. Q1860. Q1861. Q1862. Q1863. Q1864. Q1865. Q1866. Q1867. Q1868. Q1869. Q1870. Q1871. Q1872. Q1873. Q1874. Q1875. Q1876. Q1877. Q1878. Q1879. Q1880. Q1881. Q1882. Q1883. Q1884. Q1885. Q1886. Q1887. Q1888. Q1889. Q1890. Q1891. Q1892. Q1893. Q1894. Q1895. Q1896. Q1897. Q1898. Q1899. Q1900. Q1901. Q1902. Q1903. Q1904. Q1905. Q1906. Q1907. Q1908. Q1909. Q1910. Q1911. Q1912. Q1913. Q1914. Q1915. Q1916. Q1917. Q1918. Q1919. Q1920. Q1921. Q1922. Q1923. Q1924. Q1925. Q1926. Q1927. Q1928. Q1929. Q1930. Q1931. Q1932. Q1933. Q1934. Q1935. Q1936. Q1937. Q1938. Q1939. Q1940. Q1941. Q1942. Q1943. Q1944. Q1945. Q1946. Q1947. Q1948. Q1949. Q1950. Q1951. Q1952. Q1953. Q1954. Q1955. Q1956. Q1957. Q1958. Q1959. Q1960. Q1961. Q1962. Q1963. Q1964. Q1965. Q1966. Q1967. Q1968. Q1969. Q1970. Q1971. Q1972. Q1973. Q1974. Q1975. Q1976. Q1977. Q1978. Q1979. Q1980. Q1981. Q1982. Q1983. Q1984. Q1985. Q1986. Q1987. Q1988. Q1989. Q1990. Q1991. Q1992. Q1993. Q1994. Q1995. Q1996. Q1997. Q1998. Q1999. Q2000. Q2001. Q20

健康診断を受けましょう

重要



当組合では全国の契約医療機関において各種健診事業を実施し、加入員の方々の健康保持・疾病予防に努めています。
特に日本予防医学協会の健診機関で受診することをおすすめします。

◆ 健診の種類と負担額

健診種類	対象者	年齢	実施機関	契約医療機関受診時の 個人負担額又は事業主負担額	健保補助額
A1 簡易生活習慣病予防健診	本人	35歳未満	①	2,000円	左記負担額 以外の額
A2 標準生活習慣病予防健診	本人	全年齢	① ② ③ ④	3,000円	左記負担額 以外の額
B 生活習慣病予防健診	本人	35歳以上	① ② ③ ④	5,000円	左記負担額 以外の額
B'(胃検査省略) 生活習慣病予防健診	本人	35歳以上	②	5,000円	左記負担額 以外の額
C 女性生活習慣病予防健診	本人	35歳以上	② 通年	5,000円	左記負担額 以外の額
	被扶養配偶者(妻)	全年齢			
C1 女性生活習慣病予防健診	本人	35歳以上	① 東振協 指定会場 (期間限定)	5,000円	左記負担額 以外の額
C3 女性生活習慣病予防健診	被扶養配偶者(妻)	全年齢		5,000円	左記負担額 以外の額
D 人間ドック	本人・家族	35歳以上	① ② ③ ④	健保補助上限額を 差し引いた額	上限 25,000円
E 特定健康診査	本人・家族	40歳以上	①	2,000円	左記負担額 以外の額
A1※・A2・B・D 健診利用者の婦人科検診 (オプション検査)	子宮頸部細胞診検査		① ② ③ ④	500円	左記負担額 以外の額
	乳腺エコー or マンモグラフィ (どちらか一方選択)		① ② ③ ④	1,000円	

実施機関

- ① 東振協契約健診機関 ③ 当組合との直接契約健診機関
② 日本予防医学協会ネットワーク健診 ④ それ以外(契約外健診機関)

※A1コースは、④ それ以外(契約外健診機関) はご利用できません

補助を利用する際の留意点

- 年度内にいずれか一つの健診のみ補助の対象となります。
- 年齢区分は年度を基準とします。
- ④それ以外(契約外健診機関)で受診される場合は以下健保補助額が異なりますのでご注意ください。
▶A2コース：補助上限(税込) 5,000円 ▶Bコース：補助上限(税込) 10,000円 ▶Dコース：補助上限(税込) 25,000円
▶【婦人科オプション検査】子宮頸部細胞診：補助上限(税込) 2,500円 ▶【婦人科オプション検査】乳房検査：補助上限(税込) 3,000円
- 契約機関外で健康診断を受診された場合、不備がありますと、健診補助金をお支払いできません。
質問票(全年齢)を必ず添付いただき、検査項目の受診不足がないかをご確認のうえ、ご請求ください。

◆健診コースおよび健診検査項目

検査分類	検査項目	本人						本人・家族		家族	
		生活習慣病予防健診						生活習慣病 予防健診	特定健診	生活習慣病予防健診	
		A1 簡易健診 35歳未満	A2 標準健診 全年齢対象	B 35歳以上	B' 35歳以上	C1 婦人健診 35歳以上	D 人間ドック 35歳以上	C 婦人健診	E 40歳以上 75歳未満	C3 婦人健診 配偶者(妻)	D 人間ドック 35歳以上
問診	診察(聴打診)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
身体計測	身長・体重・BMI	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	標準体重	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	腹囲		●	●	●	●	●	●	●	●	●
	体脂肪率						●				●
視力		●	●	●	●	●	●	●		●	●
血圧	最高／最低	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	心拍数						●				●
聴力	左右オーディオ		●	●	●	●	●	●	●		●
	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	尿潜血反応			●	●	●	●	●		●	●
	尿比重						●				●
	尿沈渣						●				●
	ウロビリノゲン										
	尿PH										
	クレアチニン			●	●	●	●	●	■	●	●
脂質代謝	eGFR			●	●	●	●	●	■	●	●
	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	non-HDLコレステロール										
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	アミラーゼ										
	尿酸			●	●	●	●	●		●	●
血球検査	赤血球数		●	●	●	●	●	●	■	●	●
	ヘマトクリット			●	●	●	●	●	■	●	●
	ヘモグロビン		●	●	●	●	●	●	■	●	●
	MCV・MCH・MCHC			●	●	●	●	●		●	●
	白血球数			●	●	●	●	●		●	●
	血小板数			●	●	●	●	●		●	●
	血清鉄						●				●
末梢血液像											
血液型検査	ABO式						●				●
	Rh式						●				●
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	●	●	●	●	●	●	●		●	●
	スパイロメーター						●				●
	喀痰検査										
消化器系	上部消化管X線			●		●	●	●		●	●
	上部消化管内視鏡検査※1			▲			▲				▲
	便潜血反応(免疫2回法)			●	●	●	●	●		●	●
心電図	安静時		●	●	●	●	●	●	■	●	●
眼底	両眼					■	●	■	■	■	●
眼圧	両眼						●				●
腹部超音波	腹部超音波						●				●
子宮細胞診	医師採取(負担金)	▲ (500円)	▲ (500円)	▲ (500円)	▲ (500円)	●	▲ (500円)	●		●	▲ (500円)
乳房	超音波(負担金)	▲ (1,000円) どちらか 一方を選択	▲ (1,000円) どちらか 一方を選択	▲ (1,000円) どちらか 一方を選択	▲ (1,000円) どちらか 一方を選択	● どちらか 一方を選択	▲ (1,000円) どちらか 一方を選択	● どちらか 一方を選択		● どちらか 一方を選択	▲ (1,000円) どちらか 一方を選択
	マンモグラフィ(負担金)										
前立腺	PSA(負担金)										
骨粗鬆症	骨塩検査(負担金)						▲				▲
肝炎ウイルス	肝炎ウイルス検査(負担金)										
健康診断の本人又は事業所負担額		¥2,000	¥3,000	¥5,000	¥5,000	¥5,000	¥25,000 まで補助	¥5,000	¥2,000	¥5,000	¥25,000 まで補助
実施機関		①	①、② ③、④	①、② ③、④	②	①	①、② ③、④	②	①	①	①、② ③、④

実施機関：①東振協、②日本予防医学協会、③健保直接契約機関、④契約外機関 ●は標準検査項目 ▲はオプション項目 ■は医師の判断に基づき選択的に実施する項目
 ※1 上部消化管内視鏡検査への変更は上部消化管X線検査との差額を支払うことで可能ですが、変更による差額については全額個人負担(健診機関への確認が必要)

東振協インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザは、高齢者や乳幼児、慢性心疾患・呼吸器疾患・糖尿病などの持病を抱えている方が発症すると、重症化するリスクが高いと言われています。インフルエンザ脳症やインフルエンザ肺炎といったとても怖い合併症を引き起こすこともあります。

インフルエンザワクチンの効果は約5カ月間続くとされているので、早い時期に予防接種を受け、手洗い・うがいを徹底してインフルエンザの発症・重症化を防ぎましょう。

当健保組合の補助はありません

東振協ホームページ <https://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>



院内予防接種ご利用の流れ（利用者が医療機関の施設内で受診）

1 契約医療機関への事前確認（申し込み・予約等）

- ご利用になりたい契約医療機関を確認し、事前に電話等で接種の申込み（予約）をしてください。
- 「予約不要」の医療機関もありますので、接種条件や予約等については医療機関の指示に従ってください。
- また、申込（予約）の際は『東振協インフルエンザ予防接種』利用であることをお申し出ください。
- インフルエンザワクチンの生産・納入数によっては、ご希望に添えない場合があることをあらかじめご承知おきください。

※契約医療機関については、東振協のダウンロードリストよりご確認ください。

2 「利用券（院内・集合用）発行」を行う

- 発行には健康保険組合の保険者番号・記号・番号等の資格情報が必要です。マイナポータルの資格情報画面又は資格確認書を参照のうえ、必要事項の入力を行ってください。（利用者情報が資格情報と異なる場合、利用券が無効となりますので、ご注意ください!!）
- 利用券のみでは「申し込み（予約）」にはなりません。

※利用券の発行後に別の医療機関へ変更した場合は、再度、変更後の医療機関で利用券を発行してください。

3 予防接種の受診（利用券＋マイナ保険証等を提示）

- 受診時は必ず、『利用券』と『マイナ保険証※ 又は資格確認書』の2点を、医療機関窓口にご提示ください。
- 利用券は、持ち帰らず医療機関へご提出ください。

※マイナ保険証：健康保険証として利用登録済みのマイナナンバーカード

4 利用者負担金額の支払い

- 利用者負担金額は、各契約医療機関設定の「**院内接種：予防接種料金**」を医療機関窓口でお支払いください。

【インフルエンザ予防接種をご利用にあたっての注意事項】

- ① 事前に契約医療機関に、電話等で接種の申込（予約）をしてください。
「予約不要」の医療機関もありますので、接種方法や予約等については医療機関の指示に従ってください。また、申込（予約）の際は、『東振協インフルエンザ予防接種』利用であることをお申し出ください。
- ② 予防接種を受診するときは、利用券と健康保険証等を契約医療機関の窓口へ提出してください。なお、健康保険証、マイナ保険証※ 又は資格確認書の提出がない場合又は、予防接種当日、被保険者が健康保険の資格を喪失されている場合は受診できませんのでご注意ください。（出張予防接種の場合は利用券に代えて利用申込書・申込者名簿が必要となります）
※マイナ保険証：健康保険証として利用登録済みのマイナナンバーカード
- ③ 予防接種は、利用券（又は利用申込書）に記載してある有効期限内に受診してくだ

さい。なお、有効期限内における接種回数は、原則として、1人1回となります。（集合予防接種は、中学生以下はご利用できません）

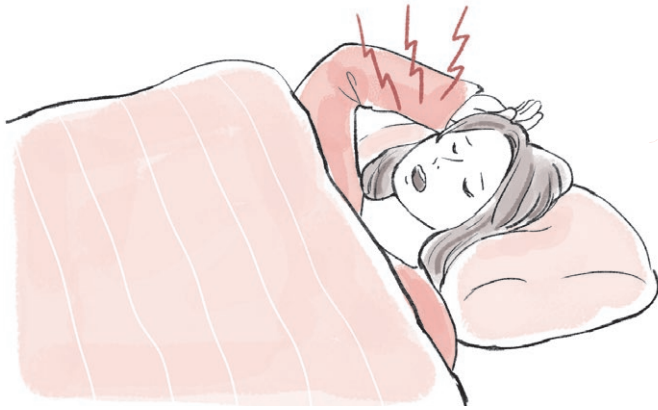
- ④ 予防接種料金は、利用券（又は利用申込書）に「組合補助金額」が表示してある場合、実施医療機関一覧に掲載している予防接種料金との差額を窓口でお支払いください。
 - ⑤ 予診票などの記載が必要となりますので、予約時に確認し、医療機関の指示に従ってください。
 - ⑥ 予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、担当の医師に相談し、指示に従ってください。
- （注1）利用券及び利用申込書は、契約医療機関以外では使用できません。契約医療機関については、東振協の「ダウンロードリスト」でご確認ください。
- （注2）個人情報データは、この事業目的以外に使用いたしません。

私を整える快眠メソッド

#ワード

いびき

単なる睡眠中の雑音と思われがちな「いびき」。
放置すると健康に影響を及ぼす場合があります。
いびきの原因やリスクを知り、予防や対策を行っていきましょう。



いびきは どうやって起こる？

鼻から喉までの気道(=上気道)が狭くなり、呼吸で筋肉や粘膜が振動することで生じます。気道が狭くなる原因は、睡眠中の筋肉の緩みで舌根が喉の奥へ下がることや、喉や鼻の粘膜の腫れ、女性ホルモン減少による気道の筋力低下などが挙げられます。

check!

いびきをかきやすい人の特徴

- ✓ 肥満体型である
- ✓ 鼻炎や副鼻腔炎の症状がある
- ✓ 更年期を迎えている

〔疾患の危険性〕

舌が完全に落ちきって気道を塞ぐと「閉塞性睡眠時無呼吸」といわれる無呼吸状態になります。いびきのあとに10秒以上静かになり、再び大きないびきをかくのが特徴です。無呼吸の状態は一時的でも心臓に大きな負担をかけるため、最悪の場合は心筋梗塞を招く場合も…。いびきで悩んでいたなら、早めに医療機関を受診しましょう。



自分で実践できるいびき対策

1 飲酒・喫煙・運動などの生活習慣を見直す

アルコールは舌や喉の筋肉の力を弛緩させ、喫煙は鼻や喉の粘膜に慢性的な炎症を招きます。また肥満体型の場合も首周りの脂肪が気道を圧迫します。減酒や禁煙、適度な運動など生活習慣を見直すことがいびきの予防・改善につながります。



2 横向き寝を意識する

仰向け寝は舌が喉の奥へ落ち込みやすくなり、うつ伏せ寝は首や腰への負担が大きいため、横向き寝がおすすめです。ただし、寝ている間は無意識に寝返りを打つため、横向きの姿勢を保ち続けるために抱き枕を活用するとよいでしょう。



3 いびき防止グッズを活用する

口呼吸を防止し、鼻呼吸を促進するグッズを利用する方法もあります。代表的なものとして、就寝時などに唇に貼るマウステープがあります。医療機関で処方される「ナス Tent」というシリコン製チューブもあるので、医師に相談してみましょう。



使用前に鼻で十分に呼吸できるか確認し、苦しさを感じた場合は使用を控えてください。

保養施設をご利用ください！

各施設の詳細は下記のURLにアクセスするかQRコードを
スマートフォンのカメラで読み取ってください。
<https://kenpokumiai.jp/member/resort/index.html>



3,000円補助の保養施設

利用対象者	本人および被扶養者
利用回数	年度内において1人2泊

補助金額	1泊につき 大人(中学生以上)……3,000円 小人(小学生のみ)……2,000円
------	---

● 船員保険 センポス・ラフォーレ倶楽部

- ① 各々の施設へ直接予約してください。
- ② 予約成立後『契約保養所利用申込書』を当組合へ郵送(またはFAX)してください。(FAX: 03-3473-9405) 後日、利用券を申込書に記載された住所へお送りします。
- ③ 利用日当日: フロントへ利用券を提出し、補助金を差し引いた差額をお支払ください。

● JTB・近畿日本ツーリスト

- ① 直接最寄の旅行代理店で予約してください。
※必ず日本自動車部品工業健康保険組合の補助金を利用する旨をお伝えください。
- ② 予約成立後『契約保養所利用申込書』を当組合へ郵送(またはFAX)してください。(FAX: 03-3473-9405) 後日、利用券を申込書に記載された住所へお送りします。
- ③ 利用券を予約先の旅行代理店に提出し、宿泊料金(補助金額を差し引いた額)をお支払いください。クーポン券を受け取ります。利用当日クーポン券を宿泊先のフロントへお渡しください。

● プリンスホテル ☎ 0120-33-8686

● 東急ホテルズ ☎ 0120-21-5489

● さくら総合レジャー(けんぽレジャー予約センター) ☎ 03-3434-0333

- ① 上記連絡先へ予約してください。
- ② 予約成立後『契約保養所利用申込書』を当組合へ郵送(またはFAX)してください。(FAX: 03-3473-9405) 後日、利用券を申込書に記載された住所へお送りします。
- ③ 利用日当日: フロントへ利用券を提出し、補助金を差し引いた差額をお支払ください。
- ④ 予約は指定された電話番号にて行ってください。契約旅行会社のホームページ等での予約は補助の対象となりませんのでご注意ください。

日本自動車部品工業健康保険ご加入の皆様へ



宿泊を伴う旅行に、健康保険組合の補助金をご利用いただけます。
国内・海外の旅行やホテルの手配など、JTBが幅広くお手伝いいたします。

¥ ご利用条件

対象者	補助金額	ご利用条件
本人(被保険者)	1泊 3,000 円	年2泊まで
被扶養者(大人・中学生以上)	1泊 3,000 円	年2泊まで
被扶養者(小人・小学生のみ)	1泊 2,000 円	年2泊まで

🏠 補助対象となる取扱商品

- 🏠 国内宿泊単品
- ✈️ 国内募集型企画旅行
- 🌐 海外募集型企画旅行
- 🏨 その他手配旅行
※海外ホテルなど宿泊を伴うご旅行

※詳細はお近くのJTB窓口までお問い合わせください。

ご相談・ご予約は、お近くのJTB窓口までお問い合わせください

🏠 お問い合わせの際は「日本自動車部品工業健康保険組合」にご加入の旨をお申し出いただくとスムーズです



店舗検索はこちら

東振協・共同利用保養所（補助金なし）

利用方法

1 利用したい 保養所を決める

以下のURLまたは右のQRコードより、
利用したい施設を確認してください。
<https://www.toshinkyō.or.jp/resort/index.html>



2 仮予約

手元に保険証を用意し、保養所申込先に以下のことを伝え、仮予約をしてください。

- 「東振協の共同利用保養所の申し込み」であること
- 「日本自動車部品工業健康保険組合の被保険者（被扶養者）」であること
- 氏名・希望利用日・人数 など

3 申込書送付

仮予約が済みましたら「保養所利用申込書」に必要事項を記入のうえ、保養所を所有する健保組合へ提出してください。

※保養所利用申込書の入手方法は各健保組合にお問い合わせください。

4 チェックイン

提出後、利用通知書などが送付されます。

利用日当日、保養所へ到着しましたら、利用通知書をフロントへ提出してください。

船員保険 センポスの保養施設

最大5,000円の補助を
利用できます！

補助券
3,000円

+

宿泊割引券
2,000円

料金は補助金・宿泊割引券適用前の金額です。宿泊割引券（2,000円・大人のみ）は当健康保険組合から利用券と一緒に送りいたします。



しっとり、あったか、やすらぎの湯
鳴子やすらぎ荘

<https://www.sempos.or.jp/naruko/>

〒989-6832 宮城県大崎市鳴子温泉字星沼18-2

TEL: 0229-87-2121

FAX: 0229-87-2502



姫に優しいしっとり湯
箱根嶺南荘

<https://www.sempos.or.jp/hakone/>

〒250-0405 神奈川県足柄下郡箱根町大平台442-1

TEL: 0460-82-2898

FAX: 0460-82-5376



焼津温泉の宿
やいづマリンパレス

<https://www.sempos.or.jp/yaizu/>

〒425-0022 静岡県焼津市本町1-6-3

TEL: 054-629-1011

FAX: 054-628-5819

お申込・お問い合わせは 各施設にお電話してください。

契約保養施設（補助金なし）

●HIS ベネフィットデスク

国内・海外の豊富な旅行プランの中からお選びください。

- 利用方法につきましては健保組合ホームページをご覧ください。
- 健保組合からの補助はありませんので「保養所利用申込書」の提出は不要です。

●リゾートトラスト

通常より割安な特別料金でご利用いただけます。

〈お問い合わせ〉医療・保健事業課 ☎03-3443-4257

健康企業宣言してみませんか？



会社全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果を上げた場合は「健康優良企業」として健保連東京連合会から認定される制度です。健康企業宣言を行うことにより、従業員の健康管理に対する意識が変わることで生産性の向上が期待されています。参加は無料です。

詳細はホームページにある「健康企業宣言」をご覧ください。お問い合わせは、健保組合にお問い合わせください。

〈お問い合わせ〉医療・保健事業課 ☎03-3443-4257

RENAISSANCE

仕事帰りに、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

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

一般の全国会員の場合 **22,330** (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

※上記の金額は「スポーツクラブ・サウナ」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(休館時間・未成年を除く) ●ジム、スタジオプログラム、ロッカールームと付帯の湯浴設備、ラウンジ。(湯浴設備は店舗により異なります) ※プール利用をご希望の場合は、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。

2026年度 840011297133

詳細はコチラから！

事業状況 (令和8年8月末現在)

	保険料率	事業所数	被保険者数	平均報酬月額	被扶養者数	扶養率	一人当たり医療費
令和8年8月末	一般…9.7% (事業主 4.85% 被保険者 4.85%) 子ども・子育て支援金…0.23% (事業主 0.115% 被保険者 0.115%) 介護…1.8% (事業主 0.9% 被保険者 0.9%)	209事業所	男 40,410人 女 12,258人 合計52,668人	男 380,814円 女 273,289円 合計 355,788円	男 9,787人 女 17,779人 合計 27,566人	0.52	19,571円
令和7年8月末	一般…9.7% (事業主 4.85% 被保険者 4.85%) 介護…1.8% (事業主 0.9% 被保険者 0.9%)	210事業所	男 39,315人 女 11,738人 合計51,053人	男 373,903円 女 265,410円 合計 348,959円	男 10,035人 女 18,185人 合計 28,220人	0.55	18,948円