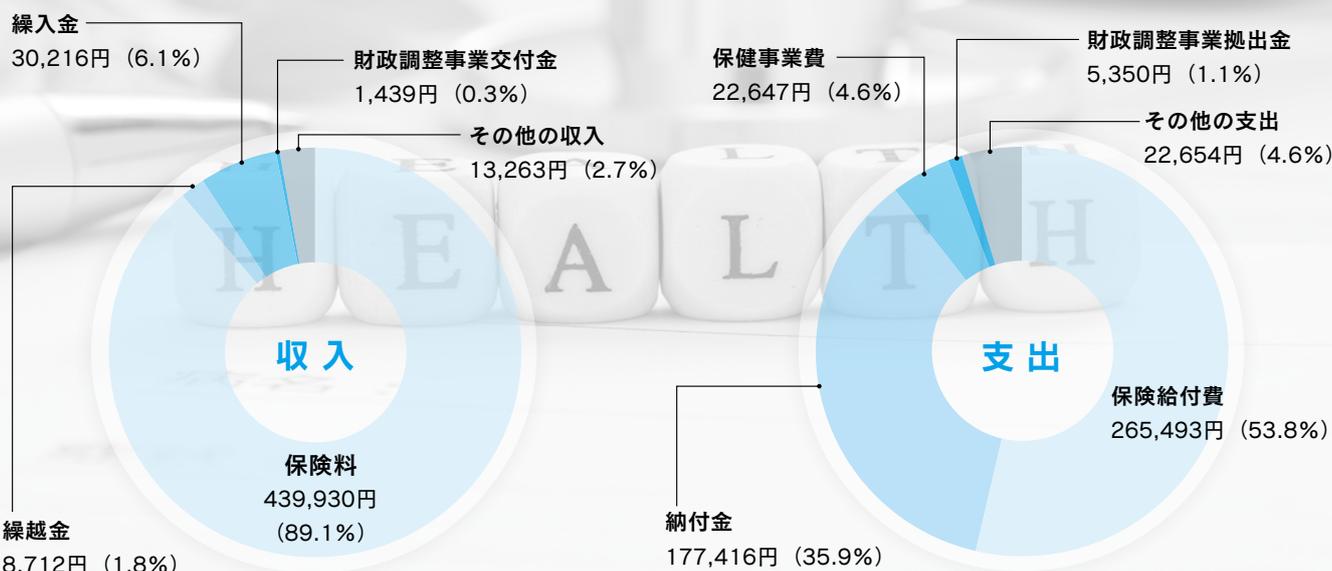


みなさんの保険料負担増は回避 健診事業を活用して健康増進を

令和6年度の事業計画および収入支出予算が、
去る2月22日に開催された第139回組合会において
可決・承認されました。その概要をお知らせします。

被保険者1人あたりでみた予算（健康保険）

合計 493,560円



令和6年度のトピックス

健康保険を取り巻くトピックスについては、

- 健保事業はほぼコロナ前の環境に戻った。
- 団塊世代が次々後期高齢者医療制度の加入年齢に達していることで、後期高齢者支援金が急増している。
- 特定健診・特定保健指導において、検査項目や質問票の内容、評価基準などが変更された。
- 診療報酬（医療費）などの改定が行われる。
- 10月から社会保険の適用事業所が拡大される。
- 12月に現在の健康保険証が廃止される。

などがあげられます。

特に保険証の廃止はみなさんの関心が高いと思われます。本誌7ページに概要を掲載しているので、ご参照ください。その他の項目についても、『けんぽだより』、ホームページ等を通じて広報してまいります。併せて健康管理事業の根幹である健診等の事業もいっそうの充実を図ってまいります。

こうした背景を考慮して編成しました6年度予算は以下のようになっています。

健康保険料率の負担内訳

	一般保険料率			調整保険料率	合計
		基本保険料率	特定保険料率		
事業主	50.40/1000	30.00/1000	20.40/1000	0.60/1000	51.00/1000
被保険者	48.40/1000	29.00/1000	19.40/1000	0.60/1000	49.00/1000
計	98.80/1000	59.00/1000	39.80/1000	1.20/1000	100.00/1000

* 特定保険料率は、高齢者医療の納付金等に対する保険料率です。

* 毎月の保険料額は6ページをご覧ください。

令和6年度 収入支出予算概要表

健康保険 (一般勘定)

●収入

科 目	予算額 (千円)
健康保険収入	3,058,960
〔保険料 国庫負担金収入・他〕	〔3,057,512 1,448〕
調整保険料収入	37,185
繰越金	60,550
繰入金	210,001
国庫補助金収入	639
特定健康診査等事業収入	26,477
出産育児交付金	1,242
財政調整事業交付金	10,001
雑収入	25,184
合 計	3,430,239

●支出

科 目	予算額 (千円)
事務費	115,311
保険給付費	1,845,178
納付金	1,233,042
〔前期高齢者納付金 後期高齢者支援金 退職者給付拠出金等〕	〔497,834 735,202 6〕
保健事業費	157,398
財政調整事業拠出金	37,185
その他の支出	7,062
予備費	35,063
合 計	3,430,239

介護保険 (介護勘定)

●収入

科 目	予算額 (千円)
介護保険収入	359,491
繰越金	12,000
雑収入	3
合 計	371,494

●支出

科 目	予算額 (千円)
介護納付金	369,523
介護保険料還付金	61
雑支出	1
予備費	1,909
合 計	371,494

健康保険 (一般勘定)

被保険者数6,950人、平均標準報酬月額約30万7,000円などを基礎数値として、保険料率維持で算出された6年度の「**保険料**」は約30億5,800万円、前年度予算比2.1%増としています。

一方、支出においては、医療費などの「**保険給付費**」約18億4,500万円、高齢者医療を支えている「**納付金**」約12億3,300万円をそれぞれ見込みました。保険給付費は同比9.5%の大幅増、納付金のうち後期高齢者支援金も同比5.2%増となっています。

保険給付費と納付金だけで30億円を超え、保険料も上回っています。こうした厳しい状況ながら、みなさんの健康維持増進のための「**保健事業費**」はほぼ前年度並みを維持しています。

いわゆる「経常赤字」の予算編成となっています。6年度は保険料率には手をつけず、不足が発生した場合は「**繰越金**」や準備金からの「**繰入金**」で補填する

こととし、みなさんの負担増は回避しています。

6年度に実施する健診等の事業は4～5ページでご案内しています。健康増進に役立ててください。

介護保険 (介護勘定)

当組合に加入している40～64歳の方（介護保険第2号被保険者）の介護保険料は国から「**介護納付金**」として割り当てられています。6年度の納付額は約3億7,000万円となります。

該当される方の介護保険料率は介護納付金をもとに決定します。6年度は納付額が増えていますが、料率は維持し、不足の場合は繰入金などで対応することとしました。

介護保険料率の 負担内訳

事業主	8.4/1000
被保険者	8.4/1000
計	16.8/1000

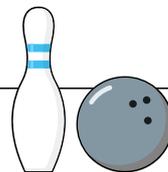
令和6年度 保健事業のご案内



令和6年度に実施する保健事業は次のとおりです。
みなさんの積極的なご参加をお待ちしています。

保健事業カレンダー

4月	◆広報誌『けんぼだより4月号』（保存版）の発行
5月	◆東京総合健保テニスフェスタ2024（東振協主催） 開催日 5月19日（日）、6月2日（日） 雨天中止（中止の場合は順延なし） *両日とも午前・午後の2部制で開催します。 場 所 大宮けんぼグラウンド 種 目 ①プロによるテニスクリニック（経験者） ②プロによるテニスクリニック（初心者） ③ダブルスゲームクリニック（経験者） ④親子でテニスレッスン（経験不問） ⑤グルーブテニスクリニック（経験不問） NEW
6月	◆フォトニュース（壁新聞）6月号の発行 ◆医療費のお知らせ（1月～3月分）
7月	◆ウォーキング「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」 期 間 7月1日（月）～令和7年2月28日（金） *詳しくは10ページをご覧ください。 ◆広報誌『けんぼだより7月号』の発行 ◆広報誌別冊『令和6年度各種健診のご案内』の発行 *秋季婦人生活習慣病予防健診、特定健診（会場集合型）等、主に被扶養者向けの健診についてご案内します。 ◆健康家族表彰 ◆第70回軟式野球大会（協同組合との共催） 開催日 7月7日（日）、13日（土） 場 所 東京実業健康保険組合グラウンド（千葉県柏市） *詳しくは10ページをご覧ください。
9月	◆フォトニュース（壁新聞）9月号の発行 ◆医療費のお知らせ（4月～6月分）
10月	◆広報誌『けんぼだより10月号』の発行 ◆第47回日刊スポーツ杯争奪東京総合健保野球大会（東振協主催） 場 所 大宮けんぼグラウンド
11月	◆第54回ボウリング大会（協同組合との共催） 場 所 品川プリンスホテルボウリングセンター（予定）
12月	◆フォトニュース（壁新聞）12月号の発行 ◆医療費のお知らせ（7月～9月分）
1月	◆広報誌『けんぼだより1月号』の発行 ◆広報誌別冊『令和7年度各種健診のご案内』の発行 *令和7年度春季婦人生活習慣病予防健診、特定健診（会場集合型）等、主に被扶養者向けの健診についてご案内します。
3月	◆ミニマラソン大会（東振協主催） ◆フォトニュース（壁新聞）3月号の発行 ◆医療費のお知らせ（年間分）



疾病予防

◆生活習慣病予防健診 (特定健康診査含む)	33歳以上の被保険者の方を対象に実施します。
◆一般健診	33歳未満の被保険者の方を対象に実施します。
◆健康相談	生活習慣病予防健診受診者で、健診の結果、「要観察」と判定された方を対象に実施します。
◆特定健康診査	40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者の方を対象に実施します。
◆特定保健指導	特定健康診査の結果、「動機付け支援」および「積極的支援」に該当された方を対象に実施します。
◆精密検査	健診受診者で、健診の結果、「要精密」「要再検」と判定された方を対象に実施します。
◆婦人科健診	女性被保険者の方を対象に実施します(希望者)。
◆B・C型肝炎ウイルス検査	40・45・50・55・60・65・70歳の被保険者の方を対象に実施します(希望者)。
◆前立腺がん検査 (PSA検査)	50歳以上の男性被保険者の方を対象に実施します(希望者)。
◆肺がん検査 (喀痰細胞診検査)	40・45歳および50歳以上の被保険者の方を対象に実施します(希望者)。
◆婦人生活習慣病予防健診 (春・秋)	被扶養者である配偶者(女性のみ)を対象に実施します。
◆歯科健診	歯科医師・歯科衛生士が事業所を訪問して、歯科の診断および歯石(歯垢)除去等を行います。
◆インフルエンザ予防接種 費用補助	被保険者・被扶養者の方に対し、インフルエンザ予防接種費用の補助を行います(10~12月実施分)。

*受診者の負担額、組合補助額等については、当組合ホームページをご覧ください。

年間を通じて実施する事業(保健指導宣伝・体育奨励)

◆育児に関する情報誌	赤ちゃんが生まれたご家庭に子育てのための情報誌を送付します。 *初回は対象者全員に送付。希望者には以降11カ月間、月刊誌を無料で継続配布します(専用はがきでお申し込みください)。
◆医療費のお知らせ	医療に関するコスト意識を高めるため、受診した状況についてお知らせします。
◆ジェネリック医薬品のご案内	先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬代の削減可能額をお知らせします。
◆ホームページによる 情報提供	健康保険のしくみ、事務手続き等、当組合からのお知らせを掲載しています。
◆健康体力づくり事業補助	各事業所で独自に行う健康・体力づくり事業について、その費用の一部を補助します。
◆禁煙プログラム 達成者の費用補助	健康保険適用の禁煙プログラムを利用し、目標達成した被保険者に10,000円を上限に費用補助を行います。 *詳しくは10ページをご覧ください。

宿泊保養

◆契約保養所	被保険者・被扶養者の方を対象に、1泊につき2,000円(4月から翌年3月の1年間に1人3泊まで)補助を行います。 利用できる契約保養所: ●JTBの協定旅館等、●東急ホテルズ(全国)、●船員保険・グリーンピア・さくら総合レジャーの保養施設(全国) *詳しくは健康管理委員会にお尋ねいただくか当組合ホームページをご覧ください。
◆健康保険組合 共同利用保養所	東振協に加入する健保組合の各保養所を利用できます(費用補助はありません)。 *詳しくは当組合ホームページをご覧ください。

当組合ホームページURL <http://www.densen-kenpo.jp>

*東振協=(一社)東京都総合組合保健施設振興協会

標準報酬月額別保険料一覧表

(令和6年3月1日より)

3月分保険料(4月納付分)より、健康保険料の被保険者負担額(□部分)が、給与から控除されます。

なお、健康保険料の内訳は、基本保険料、特定保険料および調整保険料です。

健康保険料率 (調整保険料を含む)	事業主負担率 1000分の51	被保険者負担率 1000分の49	合計 1000分の100
介護保険料率	事業主負担率 1000分の8.4	被保険者負担率 1000分の8.4	合計 1000分の16.8
健康+介護の 合計保険料率	事業主負担率 1000分の59.4	被保険者負担率 1000分の57.4	合計 1000分の116.8

単位：円

等級	標準報酬月額	健康保険料(含調整保険料)			介護保険料			健康保険料+介護保険料		
		事業主 51 1000	被保険者 49 1000	合計 100 1000	事業主 8.4 1000	被保険者 8.4 1000	合計 16.8 1000	事業主 59.4 1000	被保険者 57.4 1000	合計 116.8 1000
1	58,000	2,958	2,842	5,800	487.2	487.2	974	3,445.2	3,329.2	6,774
2	68,000	3,468	3,332	6,800	571.2	571.2	1,142	4,039.2	3,903.2	7,942
3	78,000	3,978	3,822	7,800	655.2	655.2	1,310	4,633.2	4,477.2	9,110
4	88,000	4,488	4,312	8,800	739.2	739.2	1,478	5,227.2	5,051.2	10,278
5	98,000	4,998	4,802	9,800	823.2	823.2	1,646	5,821.2	5,625.2	11,446
6	104,000	5,304	5,096	10,400	873.6	873.6	1,747	6,177.6	5,969.6	12,147
7	110,000	5,610	5,390	11,000	924.0	924.0	1,848	6,534.0	6,314.0	12,848
8	118,000	6,018	5,782	11,800	991.2	991.2	1,982	7,009.2	6,773.2	13,782
9	126,000	6,426	6,174	12,600	1,058.4	1,058.4	2,116	7,484.4	7,232.4	14,716
10	134,000	6,834	6,566	13,400	1,125.6	1,125.6	2,251	7,959.6	7,691.6	15,651
11	142,000	7,242	6,958	14,200	1,192.8	1,192.8	2,385	8,434.8	8,150.8	16,585
12	150,000	7,650	7,350	15,000	1,260.0	1,260.0	2,520	8,910.0	8,610.0	17,520
13	160,000	8,160	7,840	16,000	1,344.0	1,344.0	2,688	9,504.0	9,184.0	18,688
14	170,000	8,670	8,330	17,000	1,428.0	1,428.0	2,856	10,098.0	9,758.0	19,856
15	180,000	9,180	8,820	18,000	1,512.0	1,512.0	3,024	10,692.0	10,332.0	21,024
16	190,000	9,690	9,310	19,000	1,596.0	1,596.0	3,192	11,286.0	10,906.0	22,192
17	200,000	10,200	9,800	20,000	1,680.0	1,680.0	3,360	11,880.0	11,480.0	23,360
18	220,000	11,220	10,780	22,000	1,848.0	1,848.0	3,696	13,068.0	12,628.0	25,696
19	240,000	12,240	11,760	24,000	2,016.0	2,016.0	4,032	14,256.0	13,776.0	28,032
20	260,000	13,260	12,740	26,000	2,184.0	2,184.0	4,368	15,444.0	14,924.0	30,368
21	280,000	14,280	13,720	28,000	2,352.0	2,352.0	4,704	16,632.0	16,072.0	32,704
22	300,000	15,300	14,700	30,000	2,520.0	2,520.0	5,040	17,820.0	17,220.0	35,040
23	320,000	16,320	15,680	32,000	2,688.0	2,688.0	5,376	19,008.0	18,368.0	37,376
24	340,000	17,340	16,660	34,000	2,856.0	2,856.0	5,712	20,196.0	19,516.0	39,712
25	360,000	18,360	17,640	36,000	3,024.0	3,024.0	6,048	21,384.0	20,664.0	42,048
26	380,000	19,380	18,620	38,000	3,192.0	3,192.0	6,384	22,572.0	21,812.0	44,384
27	410,000	20,910	20,090	41,000	3,444.0	3,444.0	6,888	24,354.0	23,534.0	47,888
28	440,000	22,440	21,560	44,000	3,696.0	3,696.0	7,392	26,136.0	25,256.0	51,392
29	470,000	23,970	23,030	47,000	3,948.0	3,948.0	7,896	27,918.0	26,978.0	54,896
30	500,000	25,500	24,500	50,000	4,200.0	4,200.0	8,400	29,700.0	28,700.0	58,400
31	530,000	27,030	25,970	53,000	4,452.0	4,452.0	8,904	31,482.0	30,422.0	61,904
32	560,000	28,560	27,440	56,000	4,704.0	4,704.0	9,408	33,264.0	32,144.0	65,408
33	590,000	30,090	28,910	59,000	4,956.0	4,956.0	9,912	35,046.0	33,866.0	68,912
34	620,000	31,620	30,380	62,000	5,208.0	5,208.0	10,416	36,828.0	35,588.0	72,416
35	650,000	33,150	31,850	65,000	5,460.0	5,460.0	10,920	38,610.0	37,310.0	75,920
36	680,000	34,680	33,320	68,000	5,712.0	5,712.0	11,424	40,392.0	39,032.0	79,424
37	710,000	36,210	34,790	71,000	5,964.0	5,964.0	11,928	42,174.0	40,754.0	82,928
38	750,000	38,250	36,750	75,000	6,300.0	6,300.0	12,600	44,550.0	43,050.0	87,600
39	790,000	40,290	38,710	79,000	6,636.0	6,636.0	13,272	46,926.0	45,346.0	92,272
40	830,000	42,330	40,670	83,000	6,972.0	6,972.0	13,944	49,302.0	47,642.0	96,944
41	880,000	44,880	43,120	88,000	7,392.0	7,392.0	14,784	52,272.0	50,512.0	102,784
42	930,000	47,430	45,570	93,000	7,812.0	7,812.0	15,624	55,242.0	53,382.0	108,624
43	980,000	49,980	48,020	98,000	8,232.0	8,232.0	16,464	58,212.0	56,252.0	114,464
44	1,030,000	52,530	50,470	103,000	8,652.0	8,652.0	17,304	61,182.0	59,122.0	120,304
45	1,090,000	55,590	53,410	109,000	9,156.0	9,156.0	18,312	64,746.0	62,566.0	127,312
46	1,150,000	58,650	56,350	115,000	9,660.0	9,660.0	19,320	68,310.0	66,010.0	134,320
47	1,210,000	61,710	59,290	121,000	10,164.0	10,164.0	20,328	71,874.0	69,454.0	141,328
48	1,270,000	64,770	62,230	127,000	10,668.0	10,668.0	21,336	75,438.0	72,898.0	148,336
49	1,330,000	67,830	65,170	133,000	11,172.0	11,172.0	22,344	79,002.0	76,342.0	155,344
50	1,390,000	70,890	68,110	139,000	11,676.0	11,676.0	23,352	82,566.0	79,786.0	162,352

端数調整：事業主および被保険者の各欄は小数点第2位を切り捨てし、合計欄の端数は小数点以下を切り捨てとなっています。

※ 40歳以上65歳未満の被保険者、および特定被保険者(被保険者が40歳未満または65歳以上で、40歳以上65歳未満の被扶養者を有する方)も、健康保険料に介護保険料の被保険者負担額(□部分)を加算した保険料額(□部分)が給与から控除されます。

令和6年12月2日 保険証は廃止に！

今から使おう！マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。



マイナ保険証の使い方の動画はコチラ（厚生労働省）



マイナ保険証のメリット

1 医療データを医師と共有 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ

2 高額な窓口負担が 手続きなしで軽減されます

医療費が高額になると、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。

従来の保険証の場合



オンライン資格確認の場合



従来の保険証の場合



オンライン資格確認の場合



マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」**が必要です（登録は1回のみ）。急な病気のときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録は
ここで行えます



実証ベータ版 正式版
マイナポータル



医療機関窓口の
カードリーダー



セブン銀行 ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画は
コチラ
(厚生労働省)



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。

医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方はコチラ
(マイナンバーカード総合サイト)



毎年、健診を受けましょう!

被扶養者の
2人に1人は
受けています

明日は健診なの
健康状態をチェックできるから、
毎年受けているわ

私、去年も
受けていないわ

今年こそは早めに
健診を予約しよう

特定健診の
ご案内

被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていませんか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

「健診のご案内」が届いたら、すぐに予約しましょう

「健診のご案内」が届いたのに、予約を後回しにすると、予約を取ることをそのまま忘れて受けそびれてしまうこともあります。また、時期が遅くなると、健診機関が混み合うため、予約が取りづらくなります。

ご自身の都合のよいときに受診するためにも、早めに予約しましょう。



特定
健診

2024年度からの変更点

● 血中脂質検査：中性脂肪の測定値

通常は空腹時(10時間以上の絶食が必要)に測定を行います。やむを得ず空腹時以外で測定する場合、**食後3時間30分以上経ていれば随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。**

● 喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、**詳細な選択肢に修正されました。**

特定保健指導って誰に案内が来るの？



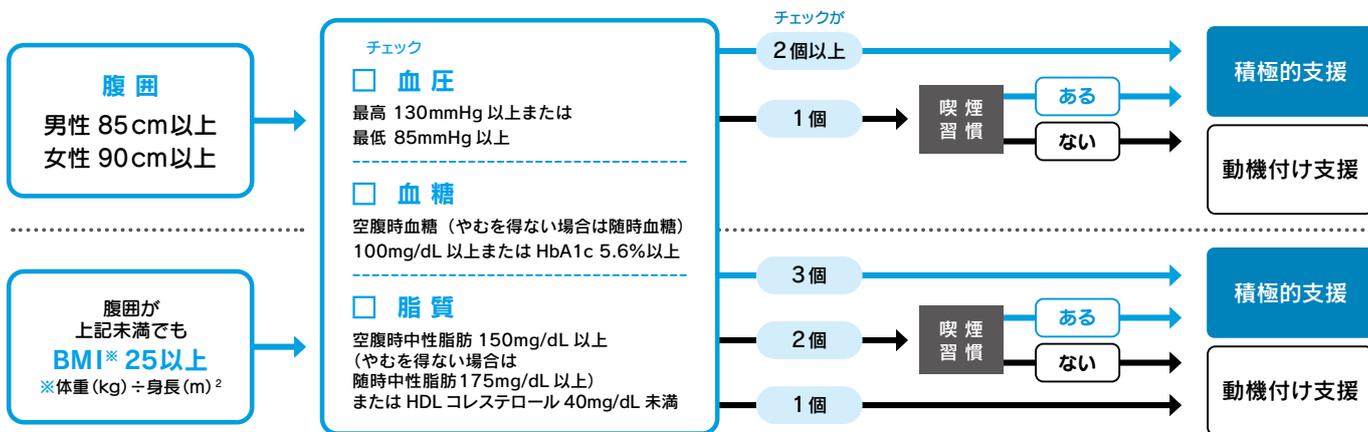
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

2024年度からの 変更点

* 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

● 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます（アウトカム評価を導入）。

特定保健指導に参加して3か月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減^{*}）を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。



新エリアオープンの 東京ディズニーリゾート®でウォーキング!

令和6年度のウォーキング事業は、昨年度に引き続き「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」を配布します。1人につき1枚(1,500円分の補助)、東京ディズニーランド® または東京ディズニーシー® を期間中いつでもご利用できます。東京ディズニーシーでは6月より新エリア「ファンタジースプリングス」がグランドオープンします。ぜひお申し込みください。

利用期間 令和6年7月1日(月)～令和7年2月28日(金)
*7月1日よりチケットの購入が可能です。

開催場所 東京ディズニーリゾート® (東京ディズニーランド® または東京ディズニーシー®)

参加資格 被保険者・4歳以上の被扶養者
*当組合に加入していないご家族のお申し込みはできません。また、利用日に4歳未満のお子様は無料のため対象外となります。

募集人数 1,000名

補助額 1,500円(利用券の配布は1人につき1枚に限ります)
*変動価格制の導入により、チケット料金の詳細については東京ディズニーリゾート® オフィシャルサイトでご確認ください。

申込方法 令和6年5月17日(金)までに利用券申込書に必要事項をご記入のうえ各事業所でまとめてお申し込みください(個別でのお申し込みやお問い合わせはご遠慮ください)。
*申込書は、当組合ホームページ「申請書一覧」から印刷できます。

参加決定 応募多数の場合は申込書の家族単位で抽選を行います。令和6年5月下旬をめどに各事業所へ当選を通知し、「コーポレートプログラム利用券」を一括送付します(個別に当選の通知や利用券の送付は行いません)。

参加方法 東京ディズニーリゾート® オンライン予約・購入サイト (<https://reserve.tokyodisneyresort.jp>) にてパークチケットを購入する際に「コーポレートプログラム利用券の「個券番号」と「オンライン用コード」を入力することで、補助金額1,500円を差し引いた金額で購入することができます。パークチケット1枚購入につき「コーポレートプログラム利用券」が1枚必要です。なお、参加費のお支払いについてはクレジットカード決済のみとなります。また、ディズニーストア、ディズニーホテルなどのチケット取り扱い店舗での利用も可能です(宿泊費や物品購入の補助としては利用できません)。

東京ディズニーリゾート®オンライン予約・購入サポートデスク

☎0570-00-1928 (10:00～15:00 年中無休)

その他 利用券の他人への譲渡など、被保険者ならびに被扶養者以外の方の不正利用が発覚した場合、補助額の返還請求を行うとともに、次回以降のお申し込みをお断りさせていただくなど厳正に対処させていただきます。



「禁煙プログラム達成者」に費用補助を行います

禁煙対策を推進するため、禁煙プログラム達成者に費用補助を行います。

実施内容は下記のとおりです。禁煙を迷っている方はこの機会に健康への第一歩を!

- ①対象者 禁煙外来を実施している保険医療機関において禁煙治療(12週、5回)を終了した被保険者
- ②実施内容 禁煙治療を終了した被保険者に10,000円を上限に費用を補助
- ③実施期間 令和6年4月～令和7年3月(ただし、申請は年度内1度に限りです)
- ④申請方法 費用補助申請書(当組合ホームページよりダウンロード)に5回分の禁煙治療の領収書(写)を添付のうえ、事業所経由で申請してください(個人での申請はできません)。

第70回 軟式野球大会を開催します

東日本電線工業健康保険組合・東日本電線工業協同組合の共催による野球大会を開催します。詳細については5月中旬に各事業所に通知します。

日程 初日7月7日(日) / 2日目7月13日(土)

会場 東京実業健康保険組合グラウンド(千葉県柏市)

ミニマラソン大会開催

当組合から1名入賞!

2月25日(日)、豊洲ぐるり公園で第32回東京総合健保ミニマラソン大会が開催されました。肌寒い天気の中、当組合からは4名の方が参加され、男子B(5km50歳未満)の部から平河ヒューテック株式会社の大金駿介さんが見事3位に入賞されました。



3位入賞の大金さん(右)

令和6年度 任意継続被保険者の標準報酬月額(上限額)が決まりました

任意継続被保険者標準報酬月額(上限額)は、前年9月末日の平均標準報酬月額によって定められます。当組合の標準報酬月額(上限額)は前年度と同額の30万円です。

標準報酬月額(上限額)：300,000円

「異動」の多い春です!

当組合への届け出はお忘れなく

卒業や就職など、被扶養者だったお子さんが独立されることの多い春。被扶養者に異動があった場合は速やかに「被扶養者異動届」に必要事項を記入し(削除するときは該当する被扶養者の保険証を添付)、事業所を通じて当組合への届け出を行ってください。

被扶養者の資格確認にご協力ありがとうございました

令和5年12月に実施しました「被扶養者資格確認(調査)」にご協力いただき、ありがとうございました。

当組合では、厚生労働省より「保険給付の適正化の観点から、毎年、確認(検認)作業を実施すること」が義務付けられています。引き続き、皆様のご理解とご協力をお願いします。

告知板

❖ 理事会 ❖

第371回(令和6年2月9日)

主な議題

- * 令和6年度事業計画及び予算編成の基本方針(案)について
- * 令和6年度収入支出予算(案)について、ほか

❖ 組合会 ❖

第139回(令和6年2月22日)

主な議題

- * 令和5年度収入支出予算の変更(案)について
- * 令和6年度事業計画及び予算編成の基本方針(案)について
- * 令和6年度収入支出予算(案)について、ほか

❖ 公告 ❖

- 第574号(令和6年3月1日)
 - 任意継続被保険者の標準報酬月額等について
- 第575号(令和6年3月4日)
 - 保険料の負担割合の変更について

組合の状況(令和6年2月末現在)



事業所数 ▶ 113 事業所



扶養率 ▶ 0.56 人



平均標準報酬月額 ▶ 308,094 円



被保険者数 ▶

男 4,440 人
女 2,494 人
計 6,934 人



平均年齢 ▶ 45.87 歳

クイズのひろば

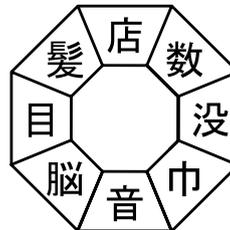
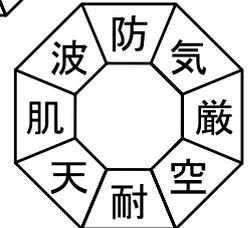
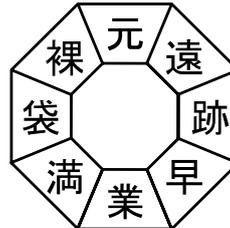
漢字ダイヤモンド

周囲の漢字と二字熟語ができるように中央の空欄に漢字を書き入れてください。最後に、中央に入れた4つの漢字を組み合わせてできる四字熟語を教えてください。

例



このように歌詞・演歌…などの二字熟語ができるようにします。



©スカイネットコーポレーション

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

応募資格 当組合の被保険者・被扶養者

応募方法 クイズの答え、氏名、電話番号、住所、被保険者証の記号・番号を下記キリトリ線内の応募用紙に明記のうえ、封書または郵便はがきに貼付して当組合までお送りください。なお、応募は1人1通のみ有効です。

送り先 〒104-0032

東京都中央区八丁堀 1-11-3

東日本電線工業健康保険組合クイズ係

締切日 4月30日(火)まで(到着分)

当選者 正解者10名(多数の場合は抽選)に粗品をお送りします。なお、当選者は当組合ホームページに掲載させていただきます。

前回ナンバープレース(1月号)の答え 5+8=13

キリトリ線

漢字ダイヤモンド応募用紙

(2024.4月号 No.312)

答え

--	--	--	--

氏名	電話番号
住所	
被保険者証記号・番号	

※郵便はがきに貼付するときは、はがれないようしっかりと貼り付けてください。

お肉&旬野菜でワンディッシュ

料理制作 ■ 板垣 好恵 (管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル スタイルング ■ 大原 美穂

生きていくうえで欠かせない重要な栄養素の1つ「たんぱく質」ですが、日本人の多くは摂取量が不足しているといわれています。ここでは、たんぱく質の代表「お肉」を使ったメニューを紹介します。



さまざまな歯ごたえが楽しめる!

カリカリ豚と春野菜の中華風卵炒め

1人分

エネルギー
332kcal
食塩相当量
2.0g
たんぱく質
22.4g

材料 (2人分)

- 豚もも肉 (薄切り) …………… 200g
- 塩・こしょう …………… 各少々
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- キャベツ …………… 1/6個 (200g)
- たけのこ (水煮) …………… 80g
- ごま油 …………… 小さじ1/2
- 溶き卵 …………… 1個
- ごま油 …………… 大さじ1
- A オイスターソース …………… 小さじ2
- しょうゆ …………… 小さじ2
- 砂糖 …………… 小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉はひと口大に切り、塩・こしょうをもみこみ、片栗粉をまぶす。キャベツはざく切り、たけのこはくし形切りにする。
- ② フライパンにごま油 (小さじ1/2) を入れて中火にかけ、溶き卵を流し入れる。手早く混ぜ、半熟になったら取り出す。
- ③ ②のフライパンにごま油 (大さじ1) を足して中火にかけ、豚肉を焼く。中まで火を通し、カリッとしたら取り出す。
- ④ ③のフライパンにキャベツ、たけのこを足して中火で炒めてしんなりしたら、混ぜ合わせたAを加えて味をととのえる。②と③を戻し入れ、さっと炒め合わせる。

調理のポイント

豚肉は片栗粉をまぶして、多めの油であまり動かさずじっくり焼くとカリッとした食感に。仕上げもさっと炒め合わせることで、食感が残りやすくなります。

たんぱく質の
役割って
どんなもの?

三 大栄養素の1つである「たんぱく質」は、私たちが生きていくために必要不可欠なものです。筋肉や骨、皮膚、内臓など体の組織を作るもとになるほか、体のエネルギー源となったり、脳の機能の活性化などの働きもあります。たんぱく質が多く含まれるのは、肉類のほか、魚類や卵、大豆製品、乳製品などです。栄養バランスのために、毎食、さまざまな食品からたんぱく質をとるようにしましょう。